නිවනට මග පෙන්වන...

සතිපට්ඨාන විවරණ

- සත්වන කොටස -





ධම්මානුපස්සනාව

චතු සච්ච පර්වය

අතිපූජනීය උඩඊරියගම
ධම්මජීව නාහිමිපාණෝ

පූජනීය පානදුරේ
චන්ද්‍රරතන හිමිපාණෝ

සතිපට්ඨාන විවරණ

සත්වන කොටස

ධම්මානුපස්සනාව

(සච්ච පබ්බය)

අති පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය

මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2023 වප් මස (පිටපත් 1000)

සතිපට්ඨාන විවරණ - **සත්වන කොටස**
අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-28-7

පරිගණක අකුරු සැකසුම - කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය.

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 2809 499

පෙරවදන

"සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලිය 2022 වසරේ පෙබරවාරි මස 19 වන දින සිට ඔක්තෝබර් මස 01 වන දින දක්වා කාලය තුළ සිදු කළ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පටිගත කිරීමක් බව පළමුව සිහිපත් කරමි.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, කම්මට්ඨානාචාර්ය, සති පාසල නිර්මාතෘ, අතිපූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ හා කම්මට්ඨානාචාර්ය, පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් අසන-නරඹන සැමදෙනා පුහුණුවකට යොමු කරමින් සිදු කරන ලද මෙම දේශනාවලිය උතුම් සද්ධර්ම පූජාවක් බව දෙවනුව සිහිපත් කරමි.

ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙනමක් එක්ව මෙවැනි දේශනාවලියක් සිදු කිරීමද ඉතාම විරල සිදුවීමක් මෙන්ම, එම දේශනාවලියම පොත් පෙළක් ලෙස සකස් කොට කොටස් හතකින් මුද්‍රණය කරවා දහස් ගණනකට නොමිලේ ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා දීමද විරල සිදුවීමක් වන අතර, එම පොත් පෙළෙහි අවසන් වෙළුම (සත්වන කොටස) මෙසේ ඔබ අතට පත් කරන්නට ලැබීමද භාග්‍යයක් බව කිවමනාය.

අතිපූජනීය ධම්මජීව නාසමිඳුන් විසින් මීට පෙර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා 100 කට අධික සංඛ්‍යාවක් දේශනා කර තිබියදීත්, පූජනීය චන්දරතන සමිඳුන් විසින්ද මීට පෙර ඉංග්‍රීසි බසින් සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා 18 ක් දේශනා කර තිබියදීත්, ඒ දේශනාවන් වෙළුම් ලෙස

මුද්‍රණය කර නොමිලේ බෙද හැර ඇති පසුබිමක් තුළ දෙනම වහන්සේ විසින්ම දේශිත මෙම "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනා 68 අඩංගු වෙළුම් හතද මෙතරම් ජනප්‍රියත්වයට සහ වැළඳගැනීමට හේතු වන්නට ඇත්තේ ඊට සමගාමීව ස්වාධීන රූපවාහිනිය ඔස්සේ සෙනසුරාද උදේ සහ ලක්හඬ ගුවන් විදුලිය ඔස්සේ සිකුරාද රාත්‍රියට එම දේශනාවලියම විකාශය/විකාශනය වීම බව මම විශ්වාස කරමි.

එසේම, වර්තමානයේ එළිදැක්වූ "සතිපට්ඨාන විවරණ" පොත් පෙළ තුළ කමටහන් වාර්තා සහ කමටහන් ශුද්ධ කිරීම්ද අන්තර්ගත කර තිබීම එය පරිහරණය කරන්නා වූ බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ නිරන්තර පැසසුමට ලක් වූ බවත්, එනිසාම ඊට ඇති ඉල්ලුමද වඩ වඩාත් තීව්‍ර වූ බවත් හද පිරි සතුටින් සනිටුහන් කරමි.

මෙම උතුම් කටයුත්තට මූලික වූ පින්වත් දයක දයිකා යුවළට මෙන්ම මේ සඳහා විවිධ අයුරින් උපකාර කළ හැම දෙනාටම මෙම පින නිවන පිණිසම හේතු වේවා!..... සතිපට්ඨාන භාවනා මගට පිළිපන් ගිහි-පැවිදි සැමටද මෙම දේශනාවලිය අත්වැලක්ම වේවා!..... කියවන හැමදෙනාටම නැණ නුවණ මතු වී සතිමත් ජීවිත ගත කරමින් නොපමාව නිවන් අවබෝධයටද හේතු වාසනා වේවා!.....

අයං එකායනො මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා - මේ ඒකායන මාර්ගයයි. එය සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය පිණිසමයි.

තෙරුවන් සරණයි!

හේමන්ත රණවක
සම ලේකම් - මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
වර්ෂ 2023 ක් වූ බිනර මස 01 වන දින දී ය.

සම්පාදක සටහන

7) "සතිපට්ඨාන විවරණ" මුද්‍රිත ග්‍රන්ථ සම්පාදනය

2022 වසරේ ඔක්තෝම්බර් 01 වෙනි දිනට "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පෙළහරේ පටිගත කිරීම් නිමා වන බව සිහිපත් වීමේදී මහත් ශෝකයක් දැනවූයේ එම වැඩසටහන් මාලාව අවසන් වීම පිළිබඳව වුවද, එම දේශනාවලිය යළි යළිත් කියවන්නට ලැබුණහොත් එය මතකය අවදි කරලීමක් වන බවට පසක්වත්ම මහත් සන්තුෂ්ටියක් සිතට නැගෙන්නට විය.

අවසන් පටිගත කිරීම් සඳහා දිනවකවානු තීරණය කිරීමේදී මගේත්, බිරිඳගේත් සිත් තුළ නවමු ප්‍රාර්ථනාවක් ජනිත වූයේ කවර දිනකදී මෙම ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පෙළහර විකාශනය/විකාශය කිරීමට අවස්ථාවක් උදා වේදෝ!යි යන පැණයට පිළිතුරක් ඒ වන විටත් නොතිබුණ නිසාවෙනි. එනිසාම, ඊට පෙර මෙම දේශනාවලිය මුද්‍රිත මාධ්‍ය ඔස්සේ සමස්ථ බෞද්ධ ප්‍රජාව අතට පත් කළ යුතු බවට වූ ප්‍රාර්ථනාව අප තුළ දැඩි අධිෂ්ඨානයක්ම බවට පත් විය.

එකී අදහස මුදුන් පමුණුවාලමින් දේශනාවලිය වෙළුම් 7 කට බෙදා වෙන්කරත්ම, අපගේ කල්‍යාණ මිත්‍ර සමූහයා තනි තනිව ඊට සම්පූර්ණ බරපැන දැරීමට සිය එකඟතාවය පළකිරීම අප තව තවත් දිරිගැන්වීමට හේතුවක්ම විය.

නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය විසින් සිය ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන මුද්‍රණය සඳහා තෝරාගෙන තිබූ ගංගොඩවිල Quality Printers ආයතනය වෙතම එකී කටයුත්ත භාර කරමින්, දෘෂ්‍ය වැඩසටහන් සඳහා නිර්මාණය කළ ආරම්භක දර්ශන පෙළම මෙම මුද්‍රිත ග්‍රන්ථ වෙළුම් 7 හි පිටකවර සඳහාද තෝරාගැණුනි. අසේලා විජේවර්ධන මියගේ තෙලිතුඩින් වර්ණවත් වූ සතිමත් බවේ විවිධ කඩඉම් නියෝජනය කරන සිතුවම් 7 ක් පිටකවර සඳහා යොදගත්තේ ඒවායේ තිබූ භාවාත්මක වටිනාකමද සැලකිල්ලට ගනිමිනි.

සංස්කරණය කළ ශ්‍රව්‍ය හඬපට ශ්‍රවණය කරමින් සිය පරිඝණක අකුරු සැකසීම නිවැරදිව, නොමිලේ, අවශ්‍ය වෙලාවටම ඉටු කරදීමේ වගකීම භාර ගත්තේ අපගේ කල්‍යාණ මිතුරිය, කුමුදුනි අතලගේ මිය විසිනි. ඇයගේ ඉමහත් කැප වුණු සේවය නොවන්නට මෙම ග්‍රන්ථ එළිදැක්වීම මෙතරම් පහසු නොවනු ඇති බව කිව යුතුමය.

සෝදුපත් බැලීමෙන් උපකාර කළ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියවත්, මාතෘකා යොද සියලු වෙළුම්වල පිටු සැලසුම් කර දුන් නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී - පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද හිමියන්වත්, පිටකවරයේ ගාථා පාඨයන් උචිත ලෙසින් තෝරා දුන් නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී - පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන්වත්, පෙරවදන තුළින් නවමු අරුතක් එක් කළ නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ ලේකම් - හේමන්ත රණවකයන්වත්, මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කළ චේතක ජයසෝම මහතාවත් කෘතවේදීව මෙහිලා පින් දී සිහිපත් කරමු.

2022 ඔක්තෝම්බර් මස 01 වන දින ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පටිගත කිරීම් නිමා වන 68 වන වැඩසටහනේදී "සතිපට්ඨාන විවරණ" මුද්‍රිත ප්‍රථම වෙළුම නිමවා, අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නාසමිඳුන්ටත්, කෘත්‍යාධිකාරී පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන්ටත්, නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයටත් පිළිගැන්වීමට අප සමත් වීම කාගේත් විශ්මයට මෙන්ම පැසසුමට ලක් වූ අතර, එය ඔබ සියලුදෙනාගේම පුණ්‍ය ශක්තිය නිසා ලද ජයක්ම බව සනිටුහන් කරමු.

වෙළුමෙන් වෙළුම පිටපත් 1000 බැගින් මුද්‍රණය කොට සම්පූර්ණ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලියම අංග සම්පූර්ණව ඔබ අත තැබීමට වසරක් වැනි කෙටි කලක් තුළ අපට හැකි වීමත්, මේ වන විට එහි දෙවන මුද්‍රණයත් පිටපත් 1000 බැගින් 6 වන වෙළුම දක්වාම නැවත මුද්‍රණය කරලීමට අප සමත් වූයේත්, ඒ සඳහා වූ ඉල්ලීම සහ එහි දෙවන මුද්‍රණය සඳහා බරපැන සැදැහැවත් පින්වතුන් නොමසුරුව දැරීම නිසාවෙන් බව නොවලහා පින් දී සඳහන් කරමු.

මීළඟ ආශ්චර්යය වන්නේ "සතිපට්ඨාන විවරණ" දෘෂ්‍ය පෙළහර 2023 පෙබරවාරි 11 වන දින පටන් ස්වාධීන රූපවාහිනිය ඔස්සේ විකාශය වෙත්ම එය පරිහරණය කළ ඔස්ට්‍රේලියාවේ පදිංචි උදරා ජයසිංහ මෙනෙවිය විසින් එම වැඩසටහන් නිවැරදිව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයට පරිවර්තනය කිරීමයි. නුදුරු අනාගතයේදීම එහි ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයද ග්‍රන්ථයක් ලෙසින් එළිදැක්වීමට අප හට ශක්තිය ලැබේයැයි අපේක්ෂා කරමු.

මෙම "සතිපට්ඨාන විවරණ" වෙළුම් 7 හි සම්පාදක සටහන් පිළිවෙළින් කියවන ඔබ හට කෙටි කලක් තුළ අප ගත් උත්සාහයෙන් සාර්ථක අවසන් ප්‍රතිඵල නෙලාගනිමින්, නිස්සරණ වනයෙන් විහිදෙන සදහම් ආලෝකය දහම් පිපාසිත ඔබ සැමට බෙදා දීමේ උත්තුංග පරාර්ථචර්යාව මල්ඵල ගන්වමින් අප සමස්ථ බොදුනුවන් වෙත දයාද කළ ව්‍යාපෘති පිළිබඳව යළි යළිත් ආවර්ජනය කරනුයේ නෙතට උනන කඳුලින් යුතුව බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියෙන්මය.

අපගේ තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ලෝක සත්ත්වයාගේ හිත සුව පිණිස අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ 4 ක් පෙරුම් පුරමින් සමතිස් පාරමිතා වඩා ලැබූ උතුම් බුද්ධත්වය තුළින් දෙසා වදාළ ඝෝර සසරින් එතෙර වීමේ නිවන් මාර්ගය යළිත් වර්තමානයේ අප හට තෝරා බේරා දී ගැඹුරු දහම් කාරණා සරලව සුගමව පහදා දෙන්නට වෙර දරන, ඔබව සසරින් එතෙර කරවීම පිණිස සැම විට අත්වැල සපයන, මීතිරිගල නාසමිඳුන්, කෘත්‍යාධිකාරී හිමිවරුන් ඇතුළු නිස්සරණ වන වාසී අති ගෞරවනීය සංඝරත්නයේ ඇසුර ලැබීමට අප පිනැත්තන් වූයෙමු.

එසේ නම් ඒ මාර්ගයේ ගමන් කර ඉන් ඵල ලැබීමට අපද පෙර සසරේ රැස් කළ කුසල ශක්තීන් මේ භවයේදී වඩවඩාත් උපයෝගී කරගනිමින් ඒවා මුවහත් කරගැනීම අප සැමගේ උත්සාහය මෙන්ම ඒකායන වගකීම නොවන්නේද?.... මේ ගැනත් සිතා බලන්න.

ඉදින් මේ වෙළුම් 7 හි අන්තර්ගතය පරිශීලනය කිරීමෙන් ඉන් උපරිම ඵල නෙලාගෙන අප සියලුදෙනා හට මෙම ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළදීම වහවහා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසත්, නොඑසේ නම් ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් නිවනින් සැනසීමටත් මේ "සතිපට්ඨාන විවරණ" පොත් පෙළ උපකාරයක්ම වේවා!.... අත්වැලක්ම වේවා!.... කමටහනක්ම වේවා!....යි ඉත සිතින් ශාසනාලයෙන් යුතුව ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක

වර්ෂ 2023 ක් වූ සැප්තැම්බර් මස 01 දින දී ය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටි කොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹී, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥාව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පෙළහර, මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ....

1. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

2. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

3. මෙම දේශනාවලිය ග්‍රන්ථයක් ලෙස සකස් කළ නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

4. "සතිපට්ඨාන විවරණ" - සත්වන කොටස (ධම්මානුපස්සනාව - සච්ච පර්වය) ධර්ම දානමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන වශයෙන් රු.308,500/- මුදලක් දැරූ,

i. කැලණිය, වරාගොඩ පදිංචි චන්දිමා ප්‍රශන්ති පෙරේරා මහත්මියටත්; පරලෝ සැපත් පනාගොඩ ලියනගේ පේමදාස පියාණන්ටත්; සුජීවත්ව සිටින බුලත්ගමගේ සෝමලතා මෑණියන්ටත්; අංගොඩගේ කුසුමාවතී මෑණියන්ටත්; ධර්මසේන පෙරේරා පියාණන්ටත්; සේනක දිමුතු ලියනගේ මහතාටත්; සෙත්නි දම්සා දියණියටත්;

ii. වාද්දුව මොල්ලිගොඩ "ආලෝක" නිවසේ පදිංචි නිලන්කි පෙරේරා මෙනෙවියටත්; එතුමියගේ පරලෝ සැපත් දෙමාපියන් වන හෙට්ටිකංකානම්ගේ ජයසේන බර්ටි පෙරේරා පියාණන්ටත්; කන්දගේ නන්දනී සමරසිංහ මෑණියන්ටත්;

iii. ඔස්ට්‍රේලියාවේ නිව්කාසල්හි පදිංචි ප්‍රසාද් වික්‍රමාරච්චි මහතා සහ සමන්ති ප්‍රේමවර්ධන මහත්මිය යන දෙපළටත්; පරලෝ සැපත් විශ්‍රාමලත් පරිපාලන නිලධාරී ප්‍රේමචන්ද්‍ර වික්‍රමාරච්චි පියාණන්ටත්; විශ්‍රාමලත් පාඨශාලාචාරිනී පුන්‍යවතී වික්‍රමාරච්චි මෑණියන්ටත්; විශ්‍රාමලත් පාඨශාලාචාරිනී රන්තිලකා කුරුප්පු ප්‍රේමවර්ධන මෑණියන්ටත්; පැටිකිරිගේ ප්‍රේමවර්ධන පියාණන්ටත්;

iv. නාවල පරණ පාරේ අංක 83/6 හි පදිංචි ඉෂාණි හෙට්ටිආරච්චි මහත්මිය සහ ලසන්ත හෙට්ටිආරච්චි මහතා යන දෙපළටත්; පරලෝ සැපත් යසවතී කරුණාරත්න මෑණියන්ටත්; චන්ද්‍රපාල කරුණාරත්න පියාණන්ටත්; කිංස්ලි හෙට්ටිආරච්චි පියාණන්ටත්;

v. හොරණ, දික්හේන්පුර පාරේ 18 වන පටුමගේ පදිංචි ගුනේන්ද්‍ර කුඩාවිතාන මහතාට සහ යමුනා චන්ද්‍රානි මහත්මිය යන දෙපළටත්; සුජීවත්ව සිටින හරිනි කුඩාවිතාන දියණියටත්; දෙපාර්ශ්වයේම පරලෝ සැපත් දෙමාපියන් ඇතුළු පවුලේ සියලු ඥාතීන්ටත්;

5. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවයෙන් යුතුව පරිඝණක අකුරු සකැසුම කළ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්;

6. අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා උර දුන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත්;

7. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් හි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත්;

8. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදැහැවත් සියලුදෙනාටත්;

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසද, නිදුක් නීරෝගී සුව චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටද, ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උදා කරලීමටද, මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාරය උපනිශ්‍රය වේවා!යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,

නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

පෙරවදන i

සම්පාදක සටහන iii

පුණ්‍යානුමෝදනාව vii

පටුන xi

56| දුක්ඛ සත්‍යය - පළමු කොටස 13

57| දුක්ඛ සත්‍යය - දෙවන කොටස 37

58| දුක්ඛ සත්‍යය - තෙවන කොටස 61

59| දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - පළමු කොටස 83

60| දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - දෙවන කොටස 105

61| දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - තෙවන කොටස 125

62| දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය - පළමු කොටස 145

63| දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය - දෙවන කොටස 167

64| මාර්ග සත්‍යය - පළමු කොටස 189

65| මාර්ග සත්‍යය - දෙවන කොටස 207

66| මාර්ග සත්‍යය - තෙවන කොටස 227

56| දුක්ඛ සත්‍යය - පළමු කොටස

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කතමඤ්ච, භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං: ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණම්පි දුක්ඛං, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛාති'ති

ගෞරවනීය සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මතක් කරගත්ත පරිදි "සතිපට්ඨාන විවරණය" හරහා අපි කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානවල අනුක්‍රමයෙන් ධම්මානුපස්සනාවට සැපත් වෙලා එයිත් නීවරණ පබ්බ, බොජ්ඣංග පබ්බ ආදිය ගෙවන් කරමින්, දැන් ධම්මානුපස්සනාවෙත් අවසානයට සඳහන් වෙන ආර්ය සච්ච, නැත්නම් සච්ච පබ්බයට අවතීර්ණ වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස ගත්තොත් සර්වඥ දේශිත සතිපට්ඨානයෙම මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සූත්‍රයකුත් තියෙනවා, ඒ වගේම දීඝ නිකායට අයිති වෙච්ච දීර්ඝ සූත්‍රයකුත් තියෙනවා. සූත්‍ර දෙක අතර ප්‍රධාන වෙනස තියෙන්නේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙ තමයි. ඒ

අනුව අපි සාමාන්‍ය කෙටි ක්‍රමය තමයි මෙතනදි විවරණයට අරගෙන තියෙන්නේ. ඒ අනුව චතුරාර්ය සත්‍යය කියන කොටහෙ පළවෙනියෙන්ම සඳහන් වෙන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය කියන එකට සර්වඥයන් වහන්සේ දීපු අර්ථකථනයට, අට්ඨකථාවට තමයි ඇහුම්කන් දෙන්නේ. මුලින්ම චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන කියලා මාතෘකාව වශයෙන්, ඊට පස්සේ ආර්ය සත්‍යය හතර සඳහන් කරලා මොකක්ද මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය? කියන එකට දීපු විවරණය. මේකෙදි භාවනා කරමින් ඉන්න කෙනෙක් විදිහට, නැත්නම් මේ වගේ භාවනාව විතරක් නෙවෙයි බණත් කියන කෙනෙක් විදිහට මට ගොඩාක් වෙලාවට කල්පනා වුණා මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය භාවනාවේ කොතෙන්ටද සම්බන්ධ වෙන්නේ කියලා. ඒ කියන්නේ අපි අනෙකුත් පටිච්ච සමුප්පාද, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ඒ සැම දෙයක්ම යම් යම් ආකාරයකින් ඍජුව හෝ අනියමාර්ථයෙන් ස්පර්ශ කරනවා.

නමුත් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය කොතනදිද භාවනාවට සම්බන්ධ වෙන්නේ කියල ගත්තොත් ඒකෙදි අපිට වෙන්නේ **ජාතිපි දුක්ඛා** කියන එක අපි කවුරුවක්වත් දන්නෙ නෑ. අපි ඉපදිලා ලුණු මිරිස් කන මොළේ එනකොට ජාතිය අපි ගෙවන් කරලා. එහෙම නැත්නම් ඒක එතනදි, ජාති අවස්ථාවෙදි ඒක ඇස්පනාපිට අකාලිකව භුක්ති විඳින්න පුළුවන් තත්ත්වයක් ඇතුව නෙවෙයි ලෝකය කැරකෙන්නේ. ඊට පස්සේ ජරාවට පත් වෙනකොට පමා වැඩියි. එතකොට ලෙඩ වෙලා කියනවා. දැන් මට ඉඳගෙන ඉන්න බෑ. කොන්දෙ කැක්කුම්, බෙල්ලෙ කැක්කුම්, හුස්ම ගන්නවා තේරෙන්නෙ නෑ, සක්මන් කරන්න බෑ. එතකොට කියනවා මේ ජරාවට පත් වෙලා ඉවරයි. එතකොට ජරත්වයට පත් වෙන අතරමැද මේක ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරමින්, ඇස්පනාපිට දකිමින්, භාවනා ජීවිතේ කොතනදීද - පර්යංකයේදිද අපිට හම්බ වෙන්නේ? සක්මනේදිද අපිට හම්බ වෙන්නේ? යනකොටද? එනකොටද? කනකොටද? බොනකොටද? කියලා ඒක පිළිබඳව හොයන්න බැලුවොත් එච්චරම ඍජු සම්බන්ධයක් දකින්න බෑ. **ව්‍යාධිපි දුක්ඛා** - ලෙඩක් රෝගයක් වෙනකොට අපි කියන්නෙ භාවනා කෙරුවොත් ලෙඩ රෝග වෙන්නෙ නෑ, නැත්නම් භාවනා කරනකොට ලෙඩ රෝග වෙනවා නම් පිරිත් ටිකක් කියන්න කියලා. ඒ ලෙඩ රෝගය භාවනාවට

නංවන හැටි, එහෙම නැත්නම් ව්‍යාධිය කියන එක අමුද්‍රව්‍යයක් බවට පත් කරගන්න හැටි, ව්‍යාධිය කියන එක ආරම්මණයක් බවට පත් කරගන්න හැටි බුද්ධාගමේ නෑ කියලා මං කියනවා. නමුත් මේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ තියෙනවා සතිපට්ඨානය. ඊට පස්සේ **මරණම්පි දුක්ඛං.** ඉතින් ඔක්කොම ඉවරයි. මරණය කියන එක මරණානුස්සති භාවනාවේ තිබුණට ඒක වැටෙන්නේ සමථ භාවනාවට. විපස්සනාවෙදි කොතනදීද ඒ සමථයෙන් හදාගත්ත, සමථයෙන් සමාහිත වෙච්ච හිතක් ඇතුව, ඒකෝදි භාවයකට පත් වුණාට පස්සේ මරණය අත්දැකීමක් වශයෙන් කොහොමද කරන්නේ? අපි සාමාන්‍යයෙන් මරණය දකින්නේ බහිද්ධා මරණයක් විදිහට.

ඉතින් අපේ බලංගොඩ නායක හාමුදුරුවෝ හම්බ වෙච්ච වෙලාවක මං කතා කරල ඇහුවා ස්වාමීන් වහන්ස, මරණානුස්සතිය විපස්සනා භාවනාවේදී හමුවෙන්නේ කොහේද කියලා. උන්වහන්සේ මූලධර්ම පිළිබඳව අපිට හිටපු ඒ කාලේ හොඳම බුද්ධිමතා. ඒ වගේම අපි වගේ නොදන්න කෙනෙකුට වුණත් ගිහිල්ලා ප්‍රශ්නයක් ඇහුවොත් උත්තර දෙනවා. උන්වහන්සේ කිව්වා එහෙම ඍජුවම සතිපට්ඨානයේ නැත්නම් සප්ත විශුද්ධිවල හෝ, අට්ඨාරස විපස්සනාවේ හෝ තැනක මේක කෙළින්ම සම්බන්ධ වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි හැම තැනම වගේ මේක ගෑවිලා තියෙනවයි කියලා. ඉතින් ඒක පිළිබඳව භාවනාවට පෙළඹිච්ච කෙනෙකුට - සාමාන්‍ය බෞද්ධයෙකුට වැඩිය පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට ගිය කෙනෙක් ගැන මං මේ කතා කරන්නේ - ඒ කෙනෙකුට සම්බන්ධ වෙන හැටි බැලුවොත් ඒක යට ගැහිල්ලක් වගේ පේන්න තියෙන්නේ. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේම කරපු එකක්ද? එහෙම නැත්නම් පසුකාලීනව වෙච්ච එකක්ද? නැත්නම් අන්‍යාගමික සංසන්දනත් එක්ක බලනකොට කිසිම ආගමක සඳහන් කරන්නෙම නෑ. ඒකෙ තියෙන්නෙ intelligent design එකක් මේක, මේක සුභවාදියි, ඒක නිසා දුක කතා කිරීම නශ්වාත්තවාදියි, එහෙම නැත්නම් අකිරියවාදියි. එහෙම නැත්නම් නිෂේධනය කරන උච්ඡේදවාදයට තමයි දාලා කතා කරන්නේ. ඒක නිසා සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනාව සාමාන්‍ය බෞද්ධයා පවා නශ්වාත්තයට දාලා කතා කරන්නේ. උච්ඡේදයට දාලා කතා කරන්නේ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේටත් ඒ චෝදනාව ඒ කාලෙත් ලැබුණා වේරඤ්ජ බ්‍රාහ්මණයාගෙන්. එතනින් තමයි විනය පිටකය පටන් අරගන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේට චෝදනා කළා **අකිරියවාදෙ අරසරසො අප්පගබ්භො** ආදී වශයෙන් ඍජු වචන හතකින් චෝදනා කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා ඔව් ඒක එහෙම තමයි, හැබැයි උඹ කියන අර්ථයෙන් නෙවෙයි. මේ ලෝකේ තියෙන හරියක් තියෙන්නේ දුක කියන අර්ථයෙන්. මමත් දුක තමයි උගන්නන්නේ කියලා. සැපයි දුකයි දෙකම තියෙනවා. සැප කියල ජාතියක් ලැබීම සඳහා දුක ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුයි කියන පැත්තෙන් බලලා තමයි වේරඤ්ජ බ්‍රාහ්මණයා චෝදනා කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඔව් මම දුක්ඛ සත්‍යය තමයි කියන්නේ. ඒක ඉස්සෙල්ලාම තියල තියෙනවා. නමුත් ඔයා හිතන මට්ටමෙන් නෙවෙයි. මුළු ලෝකෙම දුකක්. ඉතින් එතකොට වේරඤ්ජ බ්‍රාහ්මණයාටත් ප්‍රශ්න අහපු එක්කෙනාටත් එතන උත්තරයක් තියෙනවා. මේ බණ කියන මටත් උත්තරයක් තියෙනවා. බණ අහන කට්ටියටත් උත්තරයක් තියෙනවා.

ඉතින් අපි ඒ දේ, එහෙම නැත්නම් මේ හතීකොන ගැවිලා තියෙන දුක්ඛ සත්‍යය පොඩි නෙල්ලි ගෙඩියක් වගේ, නැත්නම් අතට ගත්ත බෙහෙත් ගුලියක් වගේ පොඩි කරලා පැත්තකට කරන්න බෑ. ලෝකය කියන්නේ දුකක්. ඒක අමතක කරන්න තමයි සියලු ආගම් නටන්නේ. සියලු තාක්ෂණය නටන්නේ. සියලු යටිතල පහසුකම් නටන්නේ. සියලු සන්නිවේදන ක්‍රම නටන්නේ. සියලු රූපලාවණ්‍ය, මුදල් ක්‍රම, නීති තර්ක, පුවත්පත් කලාව, දේශපාලනය සියල්ලම නටන්නේ සැප දෙඤ්ඤං කියන කතාවෙන් - දෙඤ්ඤං සැප. ඉතින් ඒ දෙඤ්ඤං සැප තියෙද්දි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වගේ චතුරාර්ය සත්‍යය ඉස්සෙල්ලාම තියල තියෙන මේ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව කතා කරන්න යනකොට අහගෙන ඉන්න කට්ටියගෙත් මූණ නිකන් නාලු වෙලා යනවා. බණ කියන කෙනාගෙත් මූණ නිකන් මොකදෝ වෙලා තියෙනවා. ඒකට සුදුසු විදිහට මූණ මළ ගෙදරකට වගේ හදාගන්න වෙනවා. ඇයි අප්පා මේ දුක්ඛ සත්‍යය නේ කතා කරන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒ වීඩියෝ කරන එක්කෙනාටත් මං හිතන්නේ අප්සට් ඇති.

ලස්සන දෙයක් එපායැ වීඩියෝ කරන්න. දැන් මේකෙ කරන්න තියෙන්නේ හාත්පසින්ම **ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණම්පි දුක්ඛං, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො** ඔක්කොම තියෙන්නෙ නශ්චාත්තනේ. ඉතින් මේ නිසා සියලු ආගම් බුදුරජාණන් වහන්සේ නශ්චාත්තවාදියෙක් කියලා කතා කරලා තියෙනවා.

ඒ වුණාට මේ ගැන හොයපු සුද්දෙක්, එහෙම නැත්නම් අපි කියමු බටහිර පැත්තෙන් හිතපු කෙනෙක් කියනවා ඔය හොඳ සුභවාදීව කතා කරන තැනකට ස්ථානයකට යන්නකෝ බලන්න. යනකොට ඔන්න සර්පයෝ කරේ දාගෙන, මිනීකටු අතේ තියාගෙන, සත්තු පාගගෙන, ත්‍රිශූල දරාගෙන ඉන්න නා නා ප්‍රකාර දේව රූප පෙන්නලා දෙනවා. නැත්නම් කුරුසියට තියල ඇණ ගහපු රූපයක් පෙන්නලා දෙනවා. ඒගොල්ලො මේ සැප ගැන කතා කළාට ඉස්සරහ පෙන්නලා තියෙන්නේ ජරා රූප. බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය ගැන කතා කළාට මෙච්චර පිරිච්ච ලස්සන නිර්මාණයක් මුළු ලෝකෙම මූර්ති ශිල්පයේ නෑ. යන ඕනෑම කෙනෙකුට හිනා වෙලා ඉස්සරහට එනවා පිරිච්චි ගතියෙන්. ඉතින් මේ දෙක අතර මිනිස්සු හරි කැමතියි අර මූනිච්චාවට සැප දෙඤ්ඤං කියලා අර යක්ෂ මූණ දකින්න. ගරා යකා දිහා බලා ඉන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ මේ දුක්ඛ සත්‍යය හාත්පසින්ම අවබෝධ කළ යුතුයි - **දුක්ඛං පරිඤ්ඤෙය්‍යං.** ඒ නිසා අපි තාම කාලා නෑ පරිප්පුව. කාලා තියෙනවා. හාත්පසින් කාලා නෑ. අපි හිතනවා 'ඒක එහෙම වෙන්න ඕනැ නෑ. ඔය ලැබිච්චි දේ කාපු එකත් අපේ කරුමයක්. නැත්නම් අපේ මොකක්දෝ අභාග්‍ය සම්පන්න දෙයක්. මේක තව දුරටත් කන්න අපිටත් එපා. දරුවන්ටත් එපා. අම්මට අප්පටත් එපා. රටටත් එපා. ජාතියටත් එපා. සිංහල බුද්ධාගමටත් එපා' කියලා මේක ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙව් එකේ - මනුස්සයාගේ මානසික තත්ත්වය මේ - එහෙව් එකේ බුදුරජාණන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ දුක්ඛ සත්‍යය ඉස්සරහින් තියන්න මොන තරම් සංසාර දුක දකින්න ඇද්ද කියලා. ඒක නිසා **දුක්ඛූපනිසා සද්ධා.**

සද්ධූපනිසං පාමුජ්ජං.[1] අපිට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන්න නම් මේ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව අපිට දුක තේරුම්ගන්න වෙනවා - සංසාර දුකේ. අපි ඉන්නෙ ඒකේ. හැබැයි ඒක නැති කරන්න නටන නිසා, ඒක නැති කරන්න දඟලන නිසා අපිට කියන්න බෑ අපි ඒකෙ තාම හතීකොන හාත්පස දැක්කයි කියලා. අපි හිතනවා තාම මේ දුක නැති කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. දැන් රට අමාරුවේ වැටිලා තියෙනවා. ඉතින් බංකොලොත් භාවය නැති කරන්න පුළුවන්. විරැකියාව නැති කරන්න පුළුවන්. ඔය තියෙන ඉන්ධන නැති තැනටම උත්තර හොයන්න පුළුවන්. හොයපු දවසේ අපි 'අත මිට කාසි පනම් හොඳ හැටි තියෙනව නම් හිටගෙන මං දිව්‍යලෝකෙ මවන්නම්' කියන කතාව හැම කෙනාගෙම හීන මාලිගාවල තියෙනවා. හැම කෙනාම තමන්ගෙ දෙවෙනි පරම්පරාවට ඒ දෙඤ්ඤං කාසි දෙනවා. ඒ වගේම අපේ දෙමව්පියන්ට විඳගන්න බැරි සැප දෙන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ වගේම රටට ලෝකෙටත් කියා පාන්න හදනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපිට ඒ කෙරෙහි පවතින දැක්ම, දෘෂ්ටිය හැදෙන්න ඕනෑ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් අවසානයට කතා කරන්නේ ඒක තමයි - සම්මා දිට්ඨි. ඉතින් අපි ළඟ තියෙන සම්මා දිට්ඨිය අපි හිතන්නෙ සම්මා දිට්ඨි කියල තමයි. අපි අනික් කට්ටියට මිථ්‍යාදෘෂ්ටික කියනවා. ඉතින් මේ **දිට්ඨිජ්ජුකම්ම** කියලා අපි ළඟ තියෙන දෘෂ්ටියෙත් චපල ගති තියෙනවා. වංක ගති තියෙනවා. ඇද ගති තියෙනවා. අන්න ඒ ඇද ගති ඍජු කරන්න මේ ගලේ ගාන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය කියන එකට අපි මූණ දෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ඒකත් එක්ක අපි ක්‍රියා කරන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඒක එක්ක ක්‍රියා කරන්න යනකොට අපි ඒකට මූණ දෙන්නේ සතුටු මනසකින්ද? ප්‍රසන්න මනසකින්ද? පදුට්ඨ මනසකින්ද? කියන එක පොඩ්ඩක් මට හිතුණා කරලා බලන්න කියලා. අපි මේ වැඩපිළිවෙළේදී හැමදම වගේ පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා අපේ කාය සාක්ෂි කරගන්න නිසා අපි පොඩ්ඩක් මේකට වෙලාව ගනිමු. ඔක්කෝමලා වගේ තමතමන් ඉන්න ඉන්න ආසනවල පොඩ්ඩක් පට්ටල වෙමුකෝ. දුක නැති කරන්න නෙවෙයි. දුකට මූණ දෙන්න. ඒ නිසා හොඳට

---

1 උපනිස සූත්‍රය - අභිසමය සංයුත්තය

පට්ටල වෙන්න. ඔය එන දුකක් ආපුදෙන්. මම ඒවා පවරගන්නෙ නෑ. පටවගන්නෙ නෑ. නමුත් මේ පට්ටල කරපු ඇඟටත් - මේ වගේ තැනකට ඇවිල්ලා අපිට පට්ටල වෙලා ඉන්න හම්බ වෙන්නේ කලාතුරකින් නේ - ඒකට වුණාට පස්සේ මේ කයෙහි පවතින ස්වභාවය, නැත්නම් කයේ පැවැත්ම, එහෙම නැත්නම් මේ කය දුකක්ද? සැපක්ද? ඒක දිහා බලන එක දුකක්ද? සැපක්ද? කියන එක තමයි අපි මේ සම්මා දිට්ඨි කියන කතාවෙන්, නැත්නම් සම්මා සංකප්ප කියන කතාවෙන් හදුගන්න හදන්නේ. ඒකට පහසුකම් සලසන්නයි අපි මේ විවේක ස්ථානයකට ඇවිල්ලා, මේ වගේ නිශ්ශබ්ද තැනකට ඇවිල්ලා, කය හොඳට තැන්පත් කරනවා; අපි බලනවා - ඒ කියන්නේ යමක් නොකර ඉන්නවා කියල නේ මේකට කියන්නේ. අනායාසයෙන්, අනිච්ඡානුගව කයේ ඉරියව්ව පවතිනවා. අනිච්ඡානුගව, කැමැත්තකින් තොරව හරි හුස්ම ටික වැටෙනවා. නමුත් කැමැත්තකින්, එහෙම නැත්නම් චුවමනාවකින් මේකෙ මොකදැයි වෙන්නේ කියලා බලනවා. ඒක හරියට CCTV කැමරාවක් වගේ. කිසිම විනිශ්චයක් කරන්නෙ නෑ. කිසිම නිගමනයක් කරන්නෙ නෑ. හැබැයි කිසිම දෙයක් ලුහුටලා යන්න දෙන්නෙත් නෑ, මගහරින්නෙත් නෑ. හොඳට එව්වා ඔක්කොම වාර්තාගත වෙන්න හරිනවා. ඒ නිසා කොච්චර සතිය CCTV කැමරාවට සමාන කරනවාද කියනවා නම්, පස්සෙ මේක හෙමින් හිතා බලන්න පුළුවන්. මේ වෙච්චි දේ අපිට මතක් කරලා ගන්න පුළුවන්. ඒ තරම් අපි සියලු වැඩ බහා තබලා මුළු හදින්ම විවේකීව ගත කරනවා. ඒ කරලා ඒ ටික ඔක්කෝම වාර්තා වෙන්න හරිනවා. ඒ ටිකේ ඇත්තටම කරන යමක් තියෙනවා තමයි. හැබැයි මේක තමයි අඩුම නොකරන තැනට යනකොට කරලා බේරෙන්න පුළුවන් අඩුම ප්‍රමාණය; අන්න එතන ඉන්නවා. අපි විනාඩි කීපයක්ම එහෙම ඉඳලා බලමු. එහෙම වෙනකොට මේ කයේ පැවැත්ම සඳහා මම මොකද කරන්නේ? කයේ හුදු පැවැත්ම හුදු සතියට අහු වෙනකොට දුකක්ද? සැපක්ද? ප්‍රියද? අප්‍රියද? මනාපද? අමනාපද? මේ තත්ත්වය මට දරා කියාගන්න පුළුවන්ද? මම මේක ජීවන යාත්‍රාවට, ජීවන පැවැත්මට, ආජීවයට කිට්ටු කරගත්තොත් මට මේක චෝදනා කරන්නෙ නැතුව වැඩි වේලාවක් ප්‍රකෘති වශයෙන් පවත්වන්න පුළුවන්ද? කියලා අපි මෙතෙක් කල් අහපු

උපදෙස් මතක් කරගෙන විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරමු සාමුහිකව මේ 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නකොට මොකක්ද වැටහෙන්නේ කියලා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, මං හිතන්නේ සියලුමදෙනා තමතමන් කරගෙන යන ජීවන රටාවෙ හැටියට තමතමන් කරගෙන යන භාවනා ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ හැටියට මේ වගේ විනාඩි ස්වල්පයක් ලැබුණත් ඒක කොහොමද ගත කරන්න ඕනෑ කියන දක්ෂකම නිසා අපි සාමුහිකව බලාපොරොත්තු වෙච්චි දේ වුණා. දැන් සමස්තයක් වශයෙන් අපි ගත්ත, විඳපු දේවල් අපි මේ කතා කරන දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ මාතෘකාවට සම්බන්ධ කරලා, නැත්නම් මම අර කලින් කියපු විදිහට කොහොමදැයි මේක එදිනෙදා භාවනා ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙන්නේ? කියන එක පැත්තෙන් බලලා ගත්තොත් මේ ලැබෙන අත්දැකීම කොටස් දෙකකට කඩන්න මට පොඩ්ඩක් අවසර දෙන්න.

එක අත්දැකීමක් තමයි කිසිම වෙනසක් නැතුව පිටිපස්සේ එක දිගට පවතින ප්‍රවාහයක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රවාහයේ ඉස්සරහින් ශබ්ද ඇවිල්ලා යනවා. රූප ඇවිල්ලා යනවා. ගඳ ඇවිල්ලා යනවා. රස, පහස, රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර. ඉතින් මේ විදිහට සුදු රෙදි කෑල්ලක් අරගෙන, නැත්නම් සුදු කැන්වස් එකක් අරගෙන, නැත්නම් සුදු කඩදාසියක් අරගෙන ඒකෙ පැන්සලෙන් හරි තීන්තෙන් හරි අපි චිත්‍රයක් අඳිනකොට අපිට මේ ඇඳපු කඩදාසිය පේනවද? නැත්නම් චිත්‍රය විතරද පේන්නේ? චිත්‍රයේ තියෙනවා අර්ථ දනවන ගතියක්. කඩදාසියේ එහෙම එකක් නෑ. ඒ වගේම වේදිකාවේ නළුනිළියෝ අංග සංස්කරණය කරගෙන, දෙබස් කටපාඩම් කරගෙන ඇවිල්ලා රඟ දක්වනකොට පසුබිම පෙන්නන තිරය දිහාවට ප්‍රේක්ෂකයාගේ ඇහැ යනවද? කියලා. ඒ තිරයේ දනවනවා මේ ජවනිකාව වෙන්නේ කැලේකද? රාජ මාලිගාවකද? වීදියකද? ගඟක් ඉවුරෙද? කියලා තිරයේ දනවනවා. නමුත් අපි තිරය බලනවාට වැඩිය අර සජීවීව පැමිණෙන නළුනිළියන්ගේ අංග ලක්ෂණ, නැත්නම් ඒ නිරූපණ අභිරූපණ බලනවාද? තිරය බලනවාද? කියල ගත්තොත් ඒ ජාති දුක තිරයට නෑ.

පිටිපස්සෙන් ඒකාකාරීව යන ශක්තියක් තියෙනවා. ඒ ශක්තියේ ඉපදීමක් කවදාක්වත් නෑ. ඒක අජාතං. ඒක ඉස්සරහ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර නටනවා. නැත්නම් රූප රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, පොට්ඨබ්බ රූප. ඉතින් නටන රූප දිහා අපි බලනවා අර කැන්වස් එක දිහා බලනවට වැඩිය; එහෙම නැත්නම් තිරය දිහා බලනවට වැඩිය. ඉතින් අපි කිව්වොත් එහෙම 'ඔය රූප ඔක්කොම වැටෙන්නේ තිරයේ. ඒක නිසා මුල සිට අග දක්වාම ඒ තිරය එක දිගට පවතිනවා. රූප තමයි ඇවිල්ලා යන්නේ. උඹ පුළුවන් නම් රූප නොබලා තිරය දිහා බලා හිටපන්' කියලා අපිට වමනෙ යයි. අපිට නිදිමත වෙයි. අපිට කම්මැලි වෙයි. අපි නන්නත්තාර වෙයි. අපි හිතාවි මේකේ සෞන්දර්යයක් තියෙනවා කියලා. අපි හිතාවි මේකේ අභිරූපණයක් තියෙනවා කියලා. අපි හිතාවි මේකේ අංග සංස්කරණයක් තියෙනවා කියලා. මොනවක්වත්ම නෑ.

අන්න ඒ පිටිපස්සේ තියෙන ඒ ගලනය, ඒ සන්තතිය, ඒ ගොජය හැම වෙලාවෙම තියෙනවා. ඒක ඉස්සරහින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඇවිල්ලා යනවා. වම දකුණ ඇවිල්ලා යනවා. රුචි අරුචි ඇවිල්ලා යනවා. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, එහෙම නැත්නම් අපි කියන සිතුවිලි, වේදනා, ශබ්ද ඇවිල්ලා යනවා. ඉතින් අපි මුළු ජීවිතේම ඔය ඇවිල්ලා යන වේදනාත් එක්ක කතන්දර ගොතන එක තමයි කරන්නෙ. ඒකට කියනවා කතා ගෙතීම කියලා. නැත්නම් ප්‍රබන්ධ, සම්ඵප්‍රලාප, නැත්නම් හැලි කියල කියනවා. ඔච්චරයි ජීවිතේ කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට මේ දුක්ඛ සත්‍යය හරහා, විපස්සනාව හරහා බලනකොට මේ දෙකෙන් අර ඉස්සරහ පේන කැම්බැල්ල ගැන කතා කරන මනුස්සයට අන්ධ පෘථග්ජනයයි කියල කියනවා. මේ ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නේ තිරයක. තිරය නැතුව මේවා සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. ඒ බව දන්න හෝ ඒක නිසා උඹට ඕනැ නම් මේ එදිනෙදා ඇති වෙන වෙහෙස, එදිනෙදා ඇති වෙන දරථය පරිලාහය නැති වුණාට තිරය දිහා පොඩ්ඩක් බලාගෙන හිටපන්. ඔය නළුනිළියෝ මොනවා නටලා ගියත් පිටිපස්සෙ තියෙන වේදිකා තිරය එකයි. වරින් වර වෙනස් වෙනවා වේදිකාවක නම්.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා උඹලට කවදා හරි තේරෙයි කොච්චර දක්ෂ ශිල්පියෙක් වුණත්, කොච්චර අතේ පැන්සලක් තින්ත ගෑවිච්ච පින්සලක් තිබුණත් අවකාශයේ චිත්‍ර අඳින්න බෑ. අනිවාර්යයෙන්ම කැන්වස් එකක් තියෙන්න ඕනෑ. චිත්‍රයේ කෘත්‍යය තමයි කැන්වස් එක මකලා අර අඳින දේට, අර කියන සංස්කරණයට අපිව යොමුකරවන එක. ඒත් ඒ චිත්‍රය මත විශ්වාසය තියන්න බෑ නේ. ඒවා සැලෙන දේවල් නේ - අන්න ඒ සැලෙන දේවල්වල නොසැලෙන භාවයක් ලබාගැනීම සඳහා අපි තාක්ෂණය හොයනවා. යටිතල පහසුකම් හොයනවා. සල්ලි හොයනවා. ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක. මටම කියලා ගෑනියක් ගන්නවා. මටම කියලා ස්ථිර දේපළ හදගන්නවා. මටම කියලා හැඳුනුම්පතක් හදගන්නවා. මටම කියලා බැංකු ගිණුමක් හදගන්නවා. හදගෙන අර තමන් ගෙත්තම් කරගන්න චිත්‍රයේ ගත කරන්න හදනවා. ඒකට ඒ ගෙත්තම් පන්නම් ඔක්කොම හරි පෘථ පෘථ. හරි වෙනස්. නැත්නම් අර පිටිපස්සේ තියෙන තිරයෙ කිසිම වෙනසක් වෙන්නේ නෑ.

මෙන්න මේ ජාත භාවය, දුක්ඛ සත්‍යය විස්තර කරල දෙන්නෙ බුදුහාමුදුරුවෝ අජාතයක් තියෙන නිසා. ඒ අජාතයට කියන්නේ කැන්වස් එක බලනවයි කියලා. අපි ඊට වැඩිය සරල නිදර්ශනයක් ගත්තොත්, අපි මුහුදු වෙරළට ගියහම හරි ආසයි සිප්පි කටු දිහා බලන්න. උඩ පල්ලෙහා යන රැල දිහා බලන්න. නමුත් ක්ෂිතිජය දිහා බලන්නකෝ. උඹ ආවත් නැතත් ඒකෙ මොනම වෙනසක් වෙන්නේ නෑ. කිසිම කෙනෙක් බලන්නේ නෑ. බලන්න දෙයක් නෑ නේ. ඔන්න නිකමට හරි නැවක් ගියොත් පොඩ්ඩක් පෙනෙයි. නැත්නම් ක්ෂිතිජය බලන්න කැමති නෑ. මොකද, ඒක හරි ඒකාකාරියි. මොකද, ඒකෙ ජාතියක් නෑ. ඉතින් අපි ජාතියට කොච්චර කැමතිද කියලා බලන්න. මේ කැමැත්ත දුකයි - **තණ්හාය ජායතී සොකො.** ඒක පිළිබඳව මේ හෙල්ලෙන දඟලන චපල වංචනික ශට දේවල් අල්ලගෙන ඒකෙ තියෙන උත්පත්තිය දුකයි කියලා කියන්නේ අපි ඊට සාපේක්ෂකව නොඋපදින යමක් තියෙන නිසා. ඉතින් ඒක දකිනකොටම - භාවනාවෙදි ඒක නොඑනවා නෙවෙයි. භාවනාවෙදි එනකොටම අපේ

බෙල්ල කඩා වැටෙනවා. අපේ ඉරියව්ව වැක්කෙරෙනවා. අපිට හරි නිදිමත වෙනවා. අපිට ඇඩ්‍රස් නැති වෙලා යනවා.

එහෙම වෙච්චි නැති කෙනෙක් මං හිතන්නෙ නෑ මේ පර්ෂදයේ ඉන්නවයි කියලා. භාවනා කරන කිසිම කෙනෙක් නෑ එතෙන්ට නොගිය. අන්න ඒකට තියෙන අකමැත්තටයි මේ චංචල, කම්පන, ජාතිය තියෙන දේට තියෙන කැමැත්තටයි තමයි අන්ධ පෘථග්ජන භාවය කියලා කියන්නේ. ඒ කතාව දන්න කෙනාට ශෘතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. දන්නවයි කියලා කියන්නේ ඒක පිළිගන්න කැමතියි. ඒක ගැන පර්යේෂණ කරන්න කැමතියි. ඒක ගැන හොයන්න කැමති කෙනාට කියනවා ශෘතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා කියලා. එයා හැම වෙලාවෙම බලනවා කවුරු ඇවිල්ලා මගේ ඉස්සරහා මේ අගපසඟ නළවලා නටලා ගියත් තිරයේ මොකද වෙන්නේ? කියලා. එහෙම නැත්නම් මේ චිත්‍රය ඇඳලා තියෙන්නේ මොකේද? කියලා. ත්‍රිමාන වෙන්න පුළුවන්, වෛවර්ණ වෙන්න පුළුවන්, සුදු කළු වෙන්න පුළුවන්. කොයි දේ වුණත් ඒ තිරය දිහා බලාගෙන හිටියොත් හරිම කාලකණ්ණියි, හරිම කම්මැලියි. මොකද, ඒක අජාත නිසා. ඒ තිරය තමයි හැම දේටම පසුබිම වෙන්නේ. නමුත් පසුබිම ගැන අපේ කිසිම තැකීමක් නෑ. ඒ කියන්නේ ඒ පුද්ගලයා නිතරෝම අර අන්ධ පෘථග්ජන භාවයට කැමතියි. අනිත්‍ය කියලා වෙනස් වෙන බව නිත්‍ය කරගන්න, සුඛ කරගන්න, සුභ කරගන්න පුදුම දඟලිල්ලක් දඟලනවා ගඟක් ඉහළට හරවන්න හදනවා වගේ. අතීසාරෙට අමුඩ ගහනවා වගේ.

නමුත් කවද හරි මෙහෙම බණක් අහලා, නැත්නම් මෙතෙක් කරපු මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව, එහෙම නැත්නම් බොජ්ඣංග භාවනාව ආදී වශයෙන් මේ ඔක්කෝම සිද්ධ වෙනකොට ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්නකොට පිටිපස්සෙන් තියෙනවද එහෙම ගලනයක් කිසිම දේකට අහු වෙන්නෙ නැති? මේ ලෝකෙ තියෙන ඇහැට, කනට, නාසයට, දිවට, කයට අහු වෙන්නෙ නැති, රූපයක් කියන්න බැරි, වේදනාවක් කියන්න බැරි, සංඥා කියන්න බැරි, සංස්කාර කියන්න බැරි, විඥාන කියන්න බැරි, නාමකරණයක් කරන්න බැරි තත්ත්වයක් තියෙනවාද? කියලා බැලුවොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා

එච්චරයි තියෙන්නේ කියලා. එතකොට ආර්ය කියනවා. ආර්යයන් වහන්සේට තියෙන්නේ ඒක විතරයි. පෘථග්ජනයට තියෙන්නේ ඒක බලන්නෙ නැතුව ඉස්සරහ තියෙන නාඩගම විතරයි, ආලවට්ටම විතරයි, කෝලම විතරමයි. ඉතින් මෙවැනි කෝලමක් ගිරග්ගසමජ්ජයේ බලලා තමයි කෝලිත උපතිස්ස දෙපළ 'අනේ! ඇති බැලුවා. අපි සත්‍යය හොයාගෙන යං' කියලා ගියේ. මේ සමයං දර්ශන බලලා. මේ ඉස්සරහ පෙන්නන, ඇඳලා තියෙන කෝලම දැකලා.

අන්න ඒ කෝලම දිහා ජාති දුක දක්නා ස්වරූපයෙන්, අජාත වූ පිටිපස්සෙ තියෙන පසුබිමට සාපේක්ෂකව බැලුවොත් අපිට ඒක පේන්නෙ නැති තරමටම අපි අන්ධයි. ඒ මොකද? **අන්‍ධකරණො අචක්ඛුකරණො**[2] නීවරණවලින් වැහිලා අපිට පේන්නේ අර නලියන ටික විතරයි. පොඩි බබෙක් ඉපදිච්ච ගමන් බලන්න. උඩුබැල්ලෙන් ඉන්නකොට අර හෙල්ලෙන කැරකෙන එකක් එල්ලන්නෙ අපි. එතකොට ඒක දිහා තමයි බලන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ආකාසෙ දිහා බැලුවට පොඩි එකා බලනවද නැද්ද කියලා තේරෙන්නෙ නෑ. ඇස් දෙකට අපිට කම්පන චංචල පෙන්නන්න වෙනවා පොඩි එවුන්ට. මැජික්කාරයෙක් බලන්න ඇස් බැන්දුම කරන්න ඉස්සෙල්ලා සට සට සට ගාලා මොකක් හරි හොල්ලන්නේ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඔය හොල්ලන එක දිහා බලන්න එපා. ඔය එහා අත දිහා බලපන් පණ තියෙන මාළුවෙක් අරන් පෙන්නන හැටි. ඉගිලෙන පරයියෙක් අරගෙන පෙන්නන හැටි. මූ සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේටත් වැඩිය හොඳයි නේ. අපි ඒ තරම් තකතිරුයි. එච්චරයි කියන්න තියෙන්නේ. අපි ඒ තරම් තකතිරුයි මේ මැජික් බලන්න තරම්. ඒ කරලා සල්ලිත් දෙනවා. පිටරට ඉඳලා ගෙන්නනවා අපිට මදි හින්ද මෙහේ තියෙන මැජික්.

ඉතින් මේ සෙල්ලම තමයි මෙතන වෙලා තියෙන්නේ. ඒ මායාකාරයා, විඥානය කියන මායාකාරයා මේ සැලෙන කම්පනය වෙන දේවල් අල්ලගෙන කතන්දරේ ගොතනවා. ඒ ගොතද්දි පිටිපස්සෙන්

---

2 ඣන්නසූත්‍රය - තිකනිපාතය - අඞ්ගුත්තර නිකාය

අජාත, අභූත, අබත, අසංඛත වස්තුවක් තියෙනවයි කියන එක කියන්න තමයි ශාස්තෘවරු පහළ වෙන්නේ. ඒ පහළ වුණාට ශාස්තෘන් වහන්සේ කම්මැලියි. ඔය කියන දේවල්, අපිට ඔය දර්ශන හදර හදර ඉන්න වෙලාවක් නෑ. අපිට බත්පත වුණත් හරි විචිත්‍රව ලස්සනට ගඳ රස පහස තියෙන්න හදාගන්න ඕනෑ. ගෙදරදොර වුණත් බොහොම ලස්සනට විසිතුරුව හදාගන්න ඕනෑ. යාන වාහනේ වුණත් ගමන නෙවෙයි අවශ්‍ය කරන්නේ. අර ආලවට්ටම තියෙන්න ඕනෑ. ගෑනියක් ගත්තට ගෑනිට සූසැට ආභරණ තියෙන්නෙ ඕනෑ රජ කෙනෙකුට නම්. ගෑනිට මාල හත බඳින්න ඕනෑ. ඔන්න එදාට පෝරුව හදලා, උඩට නැගලා, බෙර ගහලා, කට්ටිය පාටියක් දමනවා. මේකෙ පිටිපස්සෙ තියෙන මේ කිසිම වෙනස් වීමක් නැති තිරය දිහා බලන්න ගත්තොත් එහෙම 'කුමන නැටුම් කෙළි කවට සිනාද'.

ඉතින් ඒක නිසා ජීවිතයේ භාවනාවෙදි පර්යංකයේ හිටියත් සක්මනේ හිටියත් එහෙම නැත්නම් යනකොට එනකොට කනකොට බොනකොට මේ පිටිපස්සෙ තියෙන තිරය, පිටිපස්සෙ තියෙන අභූත තත්ත්වය ගැන අපි සතිපට්ඨානය උගන්නනකොට කියන්නේ මම මැරිලා නෑ කියල දන්න දැනුම. මට නින්ද ගිහිල්ල නෑ කියල දන්න දැනුම. මම අසතියෙන් නෙවෙයි, සිහිමූර්ඡා වෙලා නෑ කියලා දන්න දැනුම - මේවායේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක් තියෙනවද බලන්න. හටගැන්මක් තියෙනවද බලන්න. වෘද්ධියක් තියෙනවද බලන්න. වෙනස් වීමක් තියෙනවද බලන්න. විනාශයක් තියෙනවද බලන්න. පැවිදි වුණයි කියලා වෙනස් වෙනවද කියලා බලන්න. පැවිදි නොවුණයි කියලා, අබෞද්ධ වුණයි කියලා මොනම වෙනසක්වත් නෑ. ඒකෙ අපි සියල්ලම සමානයි. ඒකට බටහිර මානසික විද්‍යාවෙ හැටියට, ඒ දප්පු නම්වල හැටියට universal consciousness කියල කියනවා. ඒකට අපි ප්ලග් වුණා නම් ඔය ගෑනු පිරිමිකම් ඔක්කොම තියෙන්නේ ඒක ඉක්මවලා ගිය කෙනා ගාව විතරයි. එහෙම නැත්නම් විපස්සනා ඥානවල ගන්නකොට උදයබ්බය ඥානයෙන්, නැත්නම් බලව උදයබ්බය ඥානයෙන් එහාට ගියාට පස්සේ ඔය නාමරූප කියන ඒවා, ස්ත්‍රී පුරුෂ කියන ඒවා, ඔය කියන ද්වයතාව සම්පූර්ණ හැඳිගැව්ලා යනවා නේ. අන්න ඒ හැඳිගැවිච්ච තත්ත්වය ගොජයක්. ලස්සන වර්ණයක් ඒකෙ

නෑ. හැඩයක් මොකුත් නෑ. ඒක දකින එක පවා කම්මැලිකමක්, ඒක දකින එක පවා මුස්පේන්තුවක් වගේ තමයි පේන්නේ.

නමුත් අපි කියනවා කල්‍යාණ සත්පුරුෂයා ආනාපානය දෙක මැද මේක තියෙනවා බලන්න තමයි භාවනා කරන්නේ. වම දකුණ දෙක මැද මේක තියෙනවා බලන්න තමයි භාවනා කරන්නේ. රූපයක ඉඳලා ශබ්දයට යනකොට මේක පහු කරලා තමයි භාවනාවට යන්නේ. අන්න ඒ අතරමැදි වෙන, යටිපහු වෙන අජාත තත්ත්වය දැනගෙන මං මේ භාවනා කරන්නෙ මොකක් බලන්නද? මේ පේන දේවල් හරහා බලලා පිටිපස්සෙ තියෙන කිසිම වෙලාවකට වෙනස් වෙන්නෙ නැති, කිසිම වෙලාවකට ජාතියක්, ජරාවක්, ව්‍යාධියක්, මරණයක් නැති අර පිටිපස්සෙ තියෙන ගතිය දකින්න ආපාතගත කරගන්න එක, ඒකට හරියට මූණ දෙන එක, මුලිච්චි කරගන්න එක - එහෙම නැත්නම් adverting of the mind කියල කියනවා - ඒකට යොදගන්න බැලුවොත් ඒක විතරයි පේන්නේ. ඉස්සරහ තියෙන හොල්මන් ඔක්කොම පේනවා ලොඳ වගේ. දවල්ට පායපු හඳ වාගේ. එහෙම නැත්නම් හීනයක් වගේ තියෙනවා - මොනවද? මිනිස්සු ඇවිල්ලා කෝලම් කරලා යනවා. නමුත් අර පිටිපස්සෙ තියෙන එක එහෙම්ම තියෙනවා. අපිට ඒක දකින්න - ආර්ය භාවයට පත් වුණාට පස්සේ හැම තැනම පේනවා මේ කවුරු මොන තරම් ආලවට්ටම් දාන්න ගියත් අර මැරිච්චි නැති තත්ත්වය, නින්ද ගිහිල්ල නැති තත්ත්වය, එහෙම නැත්නම් මම ක්ලාන්ත වෙලා නෑ කියන තත්ත්වය. ඒක අපේ ජන්ම දයාදයක්. මේක වහන්න තමයි ජීවිතේ කියන්නේ. ඒ ජීවිතේට ජාති දුක තියෙනවා. ජාතියක් තිබුණොත් ජරාවක්, ව්‍යාධියක්, මරණයක් තියෙනවා.

ඒ නිසා **යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධධම්මං** මේ ඕනෑම මතු වෙන ස්වභාවයක් ඇති, උත්පත්ති ස්වභාවයක් ඇති යමක් තියෙනවා නම් නැති වෙනවා. අපි මේ උත්පත්තියට කැමතියි. තියෙනවට කැමතියි, නැති වෙනවට කැමති නෑ. ඉතින් මානවයා හැමදම දුකේ නේ ඉන්නේ. මොකද, උත්පත්තිය සහ ඒක විනාශයට පත් වෙලා වෙනස් වෙලා මැරෙනවයි කියන එක සංස්කාර ස්වභාවය. ඉතින් අපි සංස්කාරවල උත්පත්තියටයි ඒකෙ රංගනයටයි චරණයටයි

රචනයටයි ආසයි. නැති වෙනවට කැමති නෑ. අනේ! හිස අත බැඳගෙන අඬනවා. ඉතින් එතකොට ජාති දුක, ජරා දුක, ව්‍යාධි දුක, මරණ දුක. නමුත් මේක සත්‍යයක් වශයෙන් අවබෝධ කෙරුවොත්? කිසිම ශාස්තෲන් වහන්සේ නමකට අර කියන සම්මා දිට්ඨියවත් තිබුණෙ නෑ. ඒගොල්ලො කිව්වේ මේක intelligent design එකක්. සුභවාදී දෙයක් ලෝකය කියන්නේ. ඉතින් පුළුවන් තරම් දීර්ඝායුෂ්ක වෙලා, පුළුවන් තරම් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ලබාගෙන, අතික් කට්ටියට වැඩිය පුම්බාගෙන උඩ ඉන්න පුළුවන් නම් ඔන්න හරි. හැබැයි ඒගොල්ලො කියනවා ඔය දෙයියන්ට උඩින් නම් යන්න බෑ හැබැයි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා කේවල පරිශුද්ධ වශයෙන් යන්නත් බෑ.

සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළා උඹ ජීවත් වෙන්නෙ හීනෙක. ඒ හීනෙ තුළ විතරයි මේ තිරේ ඉස්සරහ වෙන සෙල්ලම් ටික පේන්නේ. ඒකට **උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං** කියලා ලකුණු තුනක් තියෙනවා. ඒකෙ මේ දුක්ඛ සත්‍යය පෙන්නන්න ඉස්සෙල්ලාම ගන්න මේ ජාති දුක අරගත්තහම තිරේ ජාති දුකක් නෑ. තිරේ ඉස්සරහ වැටෙන චිත්‍රයේ තමයි පේන්නේ. අපිත් මේ අම්මගේ බඩේ ඉපදිච්ච දවසේ ඔන්න ජාති කියල ගන්නවා. ඒක පටන්ගන්නෙ අම්මා තුළ කුස පිළිසිඳගත්ත වෙලාවෙද? වදන වෙලාවෙද? ඉතින් එක එක දේවල් සම්මුතියේ තියෙනවා. ඒ ජීවිතෙන් ගැලවිච්ච එක? අප්පා! ඒකට අභිඤ්ඤා තියෙන්න ඕනැ. ඒක සාමාන්‍යයෙන් කරන්න බෑ කියලා, සමථය කරලා කෙළවරට ගියාට පස්සෙ තමයි ගන්න පුළුවන් කියනවා. නමුත් විපස්සනා කරනකොට කියනවා ඕක භාරගනින්කෝ. ගිය ආත්මෙ මැරිච්ච නිසා තමයි මෙහේ ආවේ. දැන් ආපු වෙලාවෙ නැකැත් බලාගෙන, මේ දරුවා කුසේ තියාගෙන, අඬාගෙන, නටාගෙන හදනවා. ඕකාත් මැරෙනවා. මරණයට සාපේක්ෂකව ජාතිය බලනකොට දුක්ඛ ගතියක් තියෙනවා. නැත්නම් මැරෙන්නෙ නැතුව ඉන්නවා නම් ජාතිය හොඳයි. ඉතින් එහෙම වෙන්නෙ නෑ නේ.

ඒ නිසා මෙවැනි ධර්මයක් හරි විදිහට බැලුවොත් ඉතාමත්ම පහසුවෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. එහෙම දෙයක් බලන්නෙ නැති ලෝකෙකට, බලන්න කැමති නැති ලෝකෙකට බුදුරජාණන් වහන්සේ

මොන තරම් ආප්තෝපදේශ, මොන තරම් නිදහසට කරුණුගැන්වීම් කරල තියෙනවද කියල බැලුවොත් ඒකට අපි කියනවා සන්නිවේදනය කියලා. උත්කෘෂ්ට සන්නිවේදනයක් තිබිලා තියෙනවා. මේ මනුස්සයා කැමතිවත් නෑ මේ ජාතියක් නැති දෙයක් තියෙනවා, කොනකවත් තියෙනවයි කියල තේරුම්ගන්න. කොනක්වත් තේරුම්ගත්ත පුද්ගලයාට අපි කියනවා ශෘතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් කියලා. ඒක සාක්ෂාත් කරගෙන කරගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමට 'තියෙන්නෙ ඒක විතරයි. මේ ඉස්සරහ නටන නැටුම් කෙළි කවට සිනාද' කියනකොට අපි කියනවා ආර්ය භාවයට පත් වුණයි කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ** සඳහන් කරනවා අන්ධ පෘථග්ජනයෝ ලෝකයේ යමක් ඇත්තේයි කියන්නේ නම්, ආර්ය ලෝකයේ නැත්තේමය. ආර්ය ලෝකයේ යමක් ඇත්තේය කියන්නේ නම්, පෘථග්ජන ලෝකෙ ඒක නැත්තේමය. ජාතියක් නැති දෙයක් තියෙනවයි කියල කිව්වොත් කියනවා එහෙම වෙන්න බෑ නේ අපිට පේන ඔක්කෝයම, ඉඳුරන්ට අහු වෙච්ච දේවල් ඔක්කොටම ජාතියක් තියෙනවා, ඔක්කොම නැති වෙනවයි කියලා.

ආන්න මේ දේ - **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ** පෙන්නන විදිහට දකින්න නම් මේ බණ ඇහුවට පස්සෙ හරි කමක් නෑ, භාවනා කෙරුවට පස්සෙ හරි කමක් නෑ, මොකකින් හරි කාට හරි අවශ්‍ය කරන ඒ සම්‍යක් දෘෂ්ටිය, නැත්නම් සම්මා සංකප්පය පහළ වුණා නම් ඕක බලන එක අමාරු නෑ. අපි කැමති නෑ ඒ සම්මා දිට්ඨියට. අපි කැමති නෑ ඒ යහ සංකල්පනාවලට. අපිට ඕනෑ කරල තියෙන්නේ ඉපදිච්ච දේ පවත්වගෙන යන්න. ඉපදිච්ච දෙයෙහි පැවැත්මක් නෑ. ඉපදිච්ච දේ **ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං.** ඨිතයක් නෑ ඕකේ. වෙනස් බවට පෙරළෙනවා - **නා නා භාවො විනා භාවො.** නමුත් ඊට සාපේක්ෂකව පිටිපස්සෙ තියෙනවා ජරාවට, ව්‍යාධියට අහු වෙන්නෙ නැති අජාත, අභූත, අඛත, අසංඛත කියලා එකක්. ඒකෙ ලස්සන කැල්ල තමයි - බෞද්ධයෝ එච්චර ඒවා හොයන්න යන්නෙ නෑ. ඒගොල්ලන්ට හැන්දෑවට ගිහිල්ලා බෝධි පූජාවක් කරගත්තහම මදැයි. බුද්ධ පූජාවක් දීගත්තහම මදැයි. සමන්පිච්ච මල් ටිකක් පූජා කරගත්තහම මදැයි. ඉතින් ඒගොල්ලොන්ට ඒ අජාත අභූත කියන ඒවා තේරෙන්නෙ නෑ. අපිට තේරෙන්නෙත් නෑ

ඕවා. අපිට මුරුංගා නම් තේරෙනවා. අපිට පකඩ තේරෙනවා. පපඩම් තේරෙනවා. ඕවා නම් තේරෙන්නෙ නෑ කියල කියනවා. ඇත්ත කතාව. නමුත් හින්දු ආගමේ මේක සම්පූර්ණයෙන්ම බ්‍රහ්ම පදර්ථයට හේත්තු කරල දීල තියෙනවා. බ්‍රහ්ම පදර්ථය කියනකොට **අජාතං අභූතං අඛතං අසංඛතං ඒකො න ඬයතා** කියලා ලස්සන විස්තරයක් දීලා තියෙනවා.

බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ දවසක බණක් කියනකොට මට තේරුණා ඒක ඇහුවොත් ඕනෑ කෙනෙක් හින්දු ආගමට යයි. නමුත් සංකරාචාර්යතුමා පෙන්නනවා ඒක ආත්මයක් කියලා. ඒ පිටිපස්සෙ තියෙන අජාත, අභූත, අඛත, අසංඛත මේ ඒකෝ බව, මෙන්න මේ සියල්ලටම හටගන්න මේ ශක්තිය ආත්මී ස්වරූපයෙන් පෙන්නලා තියෙනවා. ඒ කරලා ඒකට බයක් උපදවලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කොච්චර දාර්ශනිකද බලන්න. ඒ ඔක්කොම කියලා - ඊට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ - මේක අනාත්මයි කියල කිව්වා. එතකොට දැන් මේ බව (ඉස්සරහ ජාතියක් තියෙනවා, පිටිපස්සෙ ජාතියක් නෑ) මේ දේ කවුද මැව්වේ? මට පේනවද මේ ඉස්සරහ නලියන හොල්මන අස්සෙන් පිටිපස්සෙ තියෙන නොසැලෙන දේ? එහෙම නැත්නම් මම මේ ඉස්සරහ එකට නලියලා මාත් නලිය නලිය ඉඳලා පෙණ දාලා මැරිලා යනවද? ඉතින් ඒක පිළිබඳව වගකීම තමතමන්ට තියෙනවා මිසක්කා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා හොඳට කල්පනා කරන්න මේ වගේ විනාඩි පහක් ඉඳගන්න හම්බ වුණොත්, සක්මන් කරන්න හම්බ වුණොත් මේ ඔක්කෝම සෙල්ලම් අස්සේ මේ අජාත දෙයක් තියෙනවද කියලා. ඒක සර්ව බලධාරී, සර්ව ව්‍යාපී, ඒකෝ, අත්ථාද? එහෙම නැත්නම් ධර්මතාද? ඒවට කියනවා චිත්ත නියාම, කම්ම නියාම, බීජ නියාම, ඍතු නියාම කියලා. මේ නියාම ධර්මද කියලා බැලුවොත් ඒ පුද්ගලයා නිකම්ම නියාමයක් බවට පත් වෙනවා. ඒකෙ වගකීම බුදුරජාණන් වහන්සේට නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධර්මය දක්වලා තියෙනවා. අපි තාමත් මේ ජාත දේවල් අල්ලගෙන මේ නටන දේවල් පොඩි ළමයි අසූචිත් එක්ක සෙල්ලම් කරනවා වගේ. පොඩි ළමයින්ගේ, වැලි සෙල්ලම් කරන කුමර කුමරිකාවන්ගේ වාලුකා ක්‍රීඩාවක් වගේ. ඒවා හදපු ගමන්ම කැඩිලා යනවා. ඒකත් තියෙන්නෙ ඕනෑ අපිට. ඉඳුරන්ගේ පැවැත්ම

සඳහා තියෙන්න ඕනෑ. නමුත් මේ ජාතිය තේරුම් අරගන්න නම් අජාත දේට සාපේක්ෂකව මේක බලන්න - අපි මෙතෙක් කල් කරපු පැවැත්ම තියෙනවා නේ. පින් තියෙනවා නේ. අපිට හොඳ ප්‍රස්තාවක් තියෙනවා නේ. අපිට ඒ කියන්නේ ක්ෂණ සම්පත්තිය තියෙනවා. සියලුදෙනාට ඒ හරහා මෙතැන් පටන් මරණ මොහොත දක්වා ගත කරන කාලය ඒ විනිවිද දක්නාසුලු ඥානයක් පිණිස මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනා වාරය සමාප්ත කරනවා. සැනසීම උදා වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්නය: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක්මි. මෙම වැඩසටහනේ ආයතන පබ්බයට අදාළ දේශනාවකදී මා විසින් අසන ලද පැනයක් වූයේ 'නිශ්චල යමක් දෙස ඕනෑකමින් බලන විට මෙන්ම එය ඉබේ පෙනෙන විටද එය බිඳී බිඳී යන බවක් පෙනෙන අතර මෙය චක්ඛායතනයේ ක්ෂණභංගුර භාවය ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් දැකීමක්ද?' යන්නයි. එහිදී ඔබවහන්සේ එය 'සෑම දෙයක්ම බිඳෙනවා' යැයි දක්නාසුලුව බලනා නිසා එලෙස දකිනා දෙය බිඳී බිඳී යනවාක් මෙන් පෙනෙන බවත්, මෙය විපස්සනා යෝගාවචරයෙකු වැටිය හැකි දෘෂ්ටි හයෙන් එකක් වන උච්ඡේද දෘෂ්ටියට වැටීමක් බවත් පැහැදිලි කරන්නට යෙදුණි.

පූජනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මාගේ වත්මන් භාවනා තත්ත්වය පහත පරිදියි:

එනම්, සක්මනේදී හා පර්යංකයේදී මෙන්ම එදිනෙදා වැඩකටයුතු අතරතුරදීද නිරන්තරයෙන්ම කයේ දැනෙන වේගයෙන් බිඳී බිඳී යන චංචල කම්පන ස්වභාවයන් සෑහෙන පමණකට සංසිඳී ඇත. සක්මනේදීද පර්යංකයේදීද ඇතැම් විට එදිනෙදා වැඩ අතරතුර ලැබෙන කෙටි විවේක අවස්ථාවන්හිදීද ඇසෙන ශබ්ද, නැගෙන සිතුවිලි ඔස්සේ සිතුවිලි පුවත් මැවීමකින් තොරව සිත විවේකීව නිදහස්ව පවතින බවක් අත්විඳිමි. මේ තත්ත්වය බහුලීකෘත කිරීමෙන්ම පමණක් මා යම් උච්ඡේද

දෘෂ්ටියකට වැටී ඇත්නම් එයින් මිදීමට හැකි වේද? දෙපා නමැද අවවාද පතමි.

පි: හොඳයි, ඒක මේ අපි කරගෙන ගිය වැඩෙත් එක්කයි ප්‍රශ්නෙත් එක්කයි එච්චරම ළඟ සම්බන්ධයක් නෑ. මේක සාමාන්‍ය ඇහෙන ප්‍රශ්නයක්. ඒ වගේම කලින් ප්‍රශ්න අහලා පුරුදු වෙච්ච එක්කෙනෙක්ගෙ ප්‍රතිඋච්චාරණයක් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේකෙදි අපිට කියන්න පුළුවන් මේ විදිහට බලනවද? පේනවද? කියන එක. එහෙම නැත්නම් අනිත්‍ය වශයෙන් බලලා, නැත්නම් අනිත්‍ය වශයෙන් බිඳි බිඳී යෑමක් වශයෙන් බැලුවොත් පෙනීමේ භාවයක් හිතේ තියෙනවා. ඒකට කියනවා brainwash කරනවයි කියලා. යමක ස්වරූපයෙන් අපි බැලුවොත් ඒක එහෙම තමයි පේන්නේ. ඒකෙන් තමයි ඔය දිවි නසාගන්න බෝම්බකාරයො brainwash කරන්නේ එහෙමයි. මේ සඳහා ජීවිතේ පුද කළාට කමක් නෑ. විශාල සේවයක් වෙනවා. ලැහැස්ති වෙයන් කියලා විසි සැරයක් කියනකොට එයාට ඒක කරගතහැකි.

ඉතින් ඒක නිසා අනිච්චං අනිච්චං කියලා මේ විදිහට ලෝකෙ දිහා බලන කොට, එකඃ කලින් හිත තත්ත්වගත වෙනවා. දෙකඃ මෙහෙම විපස්සනාවෙන් අවබෝධ නොවී අනිච්චං කියල කියන හැම වෙලාවෙම ද්වේෂ චිත්තය තියෙන්නේ. මේ දෙයක් කෙරෙහි නොදකින් කියන අදහස තමයි අනිච්චං කියලා කියන්නේ, දුක්ඛං කියල කියන්නේ, අනත්තං කියල කියන්නේ. ඒ නිසා හිතාමතා කරන දේවල්වලට දෘෂ්ටි හයක් හැදෙන්න පුළුවන් කියන එක මේ ප්‍රශ්නෙ සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒක **සබ්බාසව සූත්‍රයේ** සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා භාවනාව හරියාගෙන යනකොට එක දෘෂ්ටියකට අපි වැටෙනවා. මං මීට පස්සෙ මේක අනිච්චං කියල බලන්න ඕනැ. මං මේක දුක්ඛං කියල බලන්න ඕනැ. නැත්නම් ආත්මයක් ඇති තැන ඉඳලා නැති තැනට යන හැටි බලන්න ඕනැ. නැත්නම් ආත්මයක් නැති තැනක ඉඳලා ඇති තැනට යන හැටි බලන්න ඕනැ කියලා අපි මොකක් හරි දෘෂ්ටියකට වැටෙනවා. ඒක ඉතාම සියුම්. ඉතින් ඒකට වැටුණහම අපි ඒකට කියන්නේ භාවනා පිස්සුව කියලා. ඒ කියන්නේ භාවනාවෙන් ඇති කරගන්න තත්ත්වයක්. ඉතින් ඒක නරක දේකුත් නෙවෙයි. හැබැයි හොඳ දේකුත් නෙවෙයි. හැබැයි ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට පෙන්නපු

නිසා අපි දන්නවා දැන් මම ඉන්නේ පේන්නත් ඉස්සෙල්ලා අනිච්චං වශයෙන් බලන චිත්‍රයක. බලන මානසිකත්වයක. ඒ නිසා තමයි අනිච්චං වශයෙන් පේන්නේ.

ඊට පස්සේ එයා ඒ අනිච්චං වශයෙන් පේන එක සාධාරණීකරණය කරන්න නිදර්ශන කරුණු ගෙනහරිමින් කතන්දරයක් ගොතනවා. එතකොට ගුරුවරයා දැනගන්න ඕනැ මේ අනිච්චං වශයෙන් බලපු නිසා පෙනුණද? නැත්නම් ඇති වෙච්චි සාක්කිය අනුව අනිච්චං කියන දේට ස්වභාවයෙන් නිගමනයට පත් වුණාද? කියලා. හරි අමාරුයි. මේක සංකල්පයක්ද මේ අනිච්චං කියල කියන්නේ? යථාර්යථක්ද? කියලා කමටහන් ශුද්ධ කරන එක්කෙනා දෙන තොරතුරු අනුව තමයි ඉතාම උවමනාවෙන් බලා ඉන්න ගුරුවරයෙකුට කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ මේක පබැඳුමක්ද? එහෙම නැත්නම් මේ හිත තත්ත්වගත වෙලා කියන දෙයක්ද? ඇත්තටම වෙලා තියෙනවද? කියලා. ඉතින් එහෙම වෙනකොට ගුරුවරයා මතක් කරලා කියනවා ඔහොම බලන්න එපා. ඕක දිගට කරන්නකෝ. එතකොට හිතෙන්නෙ ගෝලයට ගුරුන්නාන්සේ මගේ ප්‍රශ්නෙ හරියට කියවලා නැතුව නිකන් මල්ලෙන් ගහන උත්තරයක් දුන්නයි කියලා. ඕකම කරන්නකෝ. අනිත් දවසෙත් මෙයා ඇවිල්ලා කියනවා මං අනිච්චං වශයෙන් බලනකොට අනිච්චං වශයෙන් පේනවා. ඉතින් අනිච්චං වශයෙන් බලන්නේ ද්වේෂයෙන්. බලනකොට අනිච්චං වශයෙන් පේන එක වෙනම කතාවක්. ඒක විපස්සනා ඥාන මෝරනකොට සිද්ධ වෙන දෙයක්. එහෙම නැතුව අනිච්චං වශයෙන් බැලුවොත් පදුට්ඨ මනස.

ඉතින් ඒක යෝගාවචරයාට අහු වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි බුද්ධෝත්පාද කාලෙක නිසා අපි දෙපාර්ශවයේම ගුරුන්නාන්සෙයි ගෝලයයි, නැත්නම් කමටහන් ශුද්ධ කරන එක්කෙනයි අහන එක්කෙනයි සමස්තයක් වශයෙන් පිළිගත්තොත් මෙතන දෘෂ්ටියකට බැසගන්න ඉඩක් තියෙනවා - ඒක අර කාමය තරම් දරුණු නෑ, රූපය තරම් දරුණු නෑ, ඒක අරූපයට යනකොට එන දෘෂ්ටියක් කියලා ඒ දේ, ඔය කියන මට්ටම ථෙරවාදයේ කිසි තැනක හසුරුවලා නෑ. ථෙරවාදයෙන් ගිළිහිච්ච කොටසක් මෙතන තියෙන්නේ. එතැනදී මේ ඇති වෙන ප්‍රශ්නෙ නිසා බුද්ධාගම සහ බුද්ධ ධර්මය අතර පැහැදිලි

වෙනසක් තියෙනවා. බුද්ධ ධර්මයේදි මේක ඒ කෙනාට ඒත්තු ගන්නලා දෙන්නම ඕනෑ. බුද්ධාගමේදී තේරුම් කරලා දෙනකොට 'අප්පා! ඔයාට එච්චරමක් තියෙනවාද? මම නම් එච්චර භාවනා කරල නෑ නේ. හරි වටිනවා' කියලා අනිච්චං, දුක්ඛං, අනත්තං වර්ධනය කරගන්නවා. නැත්නම් පෝෂණය කරනවා. එතකොට අර මනුස්සයා පදුට්ඨ මනසම තමයි වඩන්නේ. දකින දකින කෙනා පිළිබඳව අනිච්චං අනිච්චං කියලා ආරූඪ කරනවා. ඉතින් ඒක අත්තකිලමථානුයෝගයට වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේම උච්ඡේදවාදයට වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි එහෙම එකක් වෙන්න පුළුවන් කියලා දන්නකම, නැත්නම් බුදු බණ අහලා තියෙනකම අපිට විශාල රජ ඔටුන්නක්. අපි ඒක සාකච්ඡාවෙදි චින්තාමය ඥාන වශයෙන්, අන්වය ඥාන වශයෙන් අපි ඒක තේරුම් අරගන්න ඕනෑ අපි මේ කතා කරන හැම දේකම පිටිපස්සේ මොකක්දෝ බීජයක් තියෙනවා. අන්න ඒ බීජය අල්ලගන්න නම් කතා කරන්නම ඕනෑ. අනිත් එක්කෙනාත් හරියට ඒ කාරණයෙන්ම අල්ලලා අරයට විවේක වෙලාවක කියන්න තියෙන්නේ උඹ මේ කතා කරපු දේ හිතලුවක්. එහෙම බැලුවොත් ලෝකෙ අනිත්‍ය තමයි. ඒකට අපි කියන්නේ උච්ඡේදවාදය, නැත්නම් අත්තකිලමථානුයෝගය, එහෙම නැත්නම් නාස්තිකවාදය, එහෙම නැත්නම් පදුට්ඨ මනස.

මං කියන්නෙ නෑ මේ ලියපු එක්කෙනා ඒ හතරට වැටෙනවයි කියලා. මේ එක්කෙනා ඒක තේරුම්ගන්න උත්සාහ කරපු නිසා අද අපේ පර්ෂදයටත් හොඳ මාතෘකාවක් ලැබිලා තියෙනවා. අපි ඒ නිසා මේ දේවල් හෙළි කරමු. හෙළි කරලා අපේ කේන්ද්‍රරේ බලනවා වගේ භාවනාව හරියනකොට එන දෘෂ්ටිය මොකක්ද කියලා දන්නවා නම් ඒකට බුදුහාමුදුරුවෝ වග කියන්න ඕනෑ. උන්වහන්සේ වගකියලා තියෙනවා. ඒක දෘෂ්ටි හැටදෙක පිළිබඳව කතා කරන තැනේදිත් **බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයේදි** කතා කරල තියෙනවා. **සබ්බාසව සූත්‍රයේදිත්** කතා කරල තියෙනවා. මතු කළාට බොහොම පින්. මං හිතනවා මේකෙන් මේ කෙනාට, මතු වෙච්ච එක්කෙනාට තේරෙයි. තේරේවා! කියලා මං ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ප්‍රශ්නය: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වීර්යයෙන් සතිමත් බව පුහුණු කරන මා භාවනා මාර්ගයට පිවිසිලා අවුරුදු 7 ක් පමණ වෙනවා. සුව කළ නොහැකි රෝගී තත්ත්වයකින් මගේ එකම දරුවා පෙළෙමින් සිටිනවා. ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුක මොන තරම් වේදනාවක්ද, පීඩාවක්ද යන්න අත්විඳිමින් සිටිනවා. වේදනාව කන්වලින් පිට වෙන හැටි, බඩේ ගින්දර හැදෙන හැටි, උගුර කට හිර වෙලා දුකේ මුල, මැද, අග හොඳින් නිරීක්ෂණය වෙනවා. දැන් 75% ක් පමණ වේදනාව සමනය වෙලා. ඒත් තවමත් වේදනාව මතු වෙන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒත් වේදනාව පැන නැගුණ සැණින් සතියට හසු වී බොඳ වී යනවා.

1. තැවෙන, දැවෙන, පෙළනසුලු බව පැන නගින මොහොතේම සතියට හසු වීම දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයද?
2. තැවෙන, දැවෙන, පෙළෙන බව සතියට හසු වීම එම කෙලේසය කැපීමට ප්‍රමාණවත්ද?

ධර්ම ගෞරවයෙන් ඉදිරියට යාමට පහද දෙනු මැනවි.

පිළිතුර: ඔව්, මේක ඇත්තටම තව ඉස්සරහට යනකොට දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳව ඉදිරියේදි සම්බන්ධ වෙනවා. සම්බන්ධ වෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ දෝමනස්ස කියන වචන දෙකක් සඳහන් කරනවා. දෝමනස්සය කියල කියන්නේ හිතේ හටගන්න දුක. ඒක දරුවෝ නිසා වෙන දුක්, වස්තුව නිසා වෙන දුක්, ආණ්ඩුව නිසා වෙන දුක් වගේ දේවල්. දුක්ඛ කියලා කියන්නේ මේ අතපය කැඩෙනවා, දත් ගැලවෙනවා, එහෙම නැත්නම් ඇඟට දැනෙන කායික දුක. ඉතින් අපි මේ කතා කරන්නේ දෝමනස්සයක් ගැන නේ. මේ කාගෙදෝ දුකක්. ඒ නිසා හිත දුක් ගත්තෙ නැත්නම් අම්මා හිතනවා එහෙම දරුවෙක් ගැන දුක් ගත්තෙ නැත්නම් හොඳ නෑ කියලා. ඒක අම්මගේ මෝඩකම. ඒක අම්මගේ තියෙන පදුට්ඨ මනස. ඉතින් ඒ නිසා අර ළමයා තමයි දුක විඳින්නේ. නමුත් ඒක මම නේ. දැන් මේ හිතේ හදගත්ත දුක නේ මේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක පිළිබඳව ඒ දෙකේ වෙනස තේරුම් අරගත්තොත් මං හිතනවා වඩා හොඳයි කියලා. ඒ වගේම මං දන්න දෙයක් තමයි එහෙම කෙනෙකුට උපස්ථාන කරනකොට තමන්

ප්‍රසන්න මනසකින් ඉන්න ඕනෑ. ඒ ලෙඩාට උපස්ථාන කරන කෙනා මේ ලෙඩා ගැන පශ්චාත්තාප වෙලා හිතුවොත් ලෙඩා භයානක විදිහට පිරිහෙනවා. උපස්ථාන කරන එක්කෙනා සතුටින් ගත කරන්න ඕනෑ. ගත කරලා කියන්න ඕනෑ 'ඔයාගෙ දුක මගේ දුක. මටත් හොඳට තේරෙනවා. ඒ වුණාට වැඩක් නෑ නේ විඳවලා. ඔයාගෙ අසූචි, මුත්‍රා මං එච්චර අප්පිරියා කරන්නෙ නෑ. සැරව අප්පිරියා කරන්නෙ නෑ. මං ඔක්කොම කරනවා. සතුටින් කරන්නේ. ඔයාත් සතුටින් ඉන්න' කියලා ඒක කෘත්‍රිමව ගන්න බෑ. ගත්තොත් සුව සේ healing power එකක් එනවා.

ඉතින් ඒක නිසා මේක කර්මස්ථානයක් කරගෙන - මෙයාගෙ දුක වුණේ මගේ දරුවා වෙච්ච හින්ද නේ. දැන් අල්ලපු ගෙදර දරුවා එහෙම වුණා නම් අපිට දුක් එන්නෙ නෑ නේ. ඒක නිසා මේ දුකට ඇවැස්ස නෑකමක් තියෙන්න ඕනෑ දුක අපිට කරදර කරන්න. ඒ ඇවැස්ස නෑකමට තමයි තකතිරුකම කියන්නේ. ඒකට තමයි අවිද්‍යාව කියල කියන්නේ. ඒකට තමයි තෘෂ්ණාව කියන්නේ. ඒ දරුවට තියෙන සම්බන්ධතාව තමයි දුක දෙන්නේ. අල්ලපු ගෙදර දරුවෙක් දැක්කට, ඉස්පිරිතාලෙ වාට්ටුවට ගිහිල්ලා දපු කෙනෙක් දැක්කට එන්නෙ නෑ. එනවා. ටිකයි. භාවනා කරනකොට මේ දරුවත් දරුවෙක්. ඉතින් ඒ පැත්ත දකින්න හරි ෂෝක් මේක. ඉතින් අවුරුදු හයක් හතක් ඒ වගේ එක දිගට ඉන්නවා නම් මට මෙහෙම කතා කරන්න පුළුවන් වුණාට මේ සුදු රෙද්දක් උඩ වාඩි වෙලා වට අත්තක් අතේ තියාගෙන, ඔය අම්මට එහෙම කතා කරන්න බෑ නේ. එයා ඉතින් ඇත්තටම ඒකෙ ඉන්නවා නේ. නමුත් අපිත් එක්ක හද බෙදගන්න එක ගැන අපි සතුටු වෙන්න ඕනෑ. හැබැයි මතක තියාගන්න උපස්ථායකයා සන්තෝසෙන් නෙවෙයි නම් ලෙඩා ඉක්මනට මැරෙනවා. අද ඒකයි ඉස්පිරිතාලවල ඔච්චර ලෙඩ්ඩු මැරෙන්නේ. ගෙදරක ලෙඩෙක් ඉන්නවා නම් එහෙම නෑ. මම කරලා තියෙනවා. මම ධම්මනිසන්ති හාමුදුරුවන්ට උපස්ථාන කළා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට උපස්ථාන කළා. අප්පච්චිට උපස්ථාන කළා. මගේ අත් දෙක හරි පින්වන්තයි. මං ඒවා කෙරුවේ දන්ත ධාතුන් වහන්සේගේ වත පිළිවෙත මට ලැබුණා වගේ. ඒක දැනට ඉන්න හොඳම ලෙඩ වෙච්චි දෙස්තරලා ලියපු පොත්වල සඳහන් කරලා

තියෙනවා උපස්ථායක අතේ ලොකු වැඩක් තියෙනවා. එයා මේ උපස්ථානය කරන්නේ වතක් පිළිවෙතක් කියලා. කනගාටුවට ගන්නත් එපා. දුකකට ගන්නත් එපා. හැබැයි මේ දුක් වෙලා උපස්ථාන කරනවා නම්, ඉතින් දරුවා ගැන සොරි කියලා තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

57| දුක්ඛ සත්‍යය - දෙවන කොටස

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කතමාච, භික්ඛවෙ, ජරා: යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්තනිකායෙ ජරා ජීරණතා ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං වලිත්තචතා ආයුනො සංහානි.

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ ජරාති'ති.

ගෞරවනීය සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ගිය වැඩසටහනේ මේ "සතිපට්ඨාන විවරණයේ" ආරම්භය, ප්‍රවේශය ලබාගන්න බලාපොරොත්තු වුණා දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයෙන්. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳ විවරණයේදී සර්වඥයන් වහන්සේ **ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා** ආදී වශයෙන් තමන්වහන්සේ විසින්ම තබා වදාළ නිද්දේසයට පටිනිද්දේසයක් දෙනවා. මොකක්ද බුදුහාමුදුරුවෝ දුක්ඛ කියන එකෙන් අදහස් කළේ? **ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, සොකපරිදෙව දුක්ඛදොමනස්සුපායාස**, ඒ වගේම **අප්පිය සම්පයොග, පියෙහි විප්පයොග, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං, සඞ්ඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා.** මේකෙන් අපිට තේරෙනවා එදිනෙදා ජීවිතයට අපිට මේක සම්බන්ධයි. අපි ඒ ටික නම් මං හිතන්නේ පොත පත දන්න, අකුරු දන්න ඔක්කොමලා වගේ දන්නවා.

නමුත් අපි දන් යෙදී සැදී පැහැදී ගත කරන්නේ ඊට වැඩිය ටිකක් අධ්‍යාත්මයට ඒ ටික ළං කරගෙන, ඒවා සතිපට්ඨානය අහලා විතරක් නතර වෙන්නෙ නැතුව, සතිපට්ඨානය මේ බණක් මාර්ගයෙන් ටිකක් තේරුම් කරගෙන, හිතට වද්දගෙන, භාවනාමය වශයෙන් අපිත් සතිපට්ඨානයට බැහැලා සතිපට්ඨානෙත් අපි මල්මාලයක් වගේ දරාගෙන ඉන්න වැඩේදි මේ ජරා කියන වචනයට දෙන විස්තරය ඒ ඒ සත්තුන්ගේ ඒ ඒ සත්ත්ව නිකායවල **ජරා ජීරණතා ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං වලිත්තචතතා.** ඒ කියන්නේ අපි පටන් අරගන්නකොටම ජීර්ණයට පත් වෙනවා. පුංචි ඉපදිච්ච බබා, කිරිසප්පයා අවුරුදු 17, 18 විතර වෙනකල් මන්ද දශකයේ, ක්‍රීඩා දශකයේ ගත කරනකොට මෙහෙම ජරා ජීරණතා කියන්නෙ නෑ. හැදෙනවයි කියලා ඒ වෙලාවට කියන්නේ. ඒක හරි ලස්සනයි. ඉපදෙනකොට දරුවා නිකම්ම නිකම් මස් ලොඹුවක් විතරයි. ඊට පස්සේ මේකා හැදිලා පිළිවෙළක් වෙලා එනකොට අවුරුදු 10-15 වෙනකල් ඒ ළමයාට තමාගේ ශරීරය ගැන හැඟීමක් නෑ. ඊට පස්සේ පරිසරය හැදෙනකොට එයාට ගෑනු පිරිමිකම, උඩට අඳින ඇඳුම්, යටට අඳින ඇඳුම්, ආලවට්ටම්, අනම් මනම් ආවට පස්සේ ඒ වැඩීම අපි ජරා කියන වචනෙට දන්නෙ නෑ. නමුත් ඒ ඔක්කෝම ජරාවේ කොටස් තමයි.

ඊට පස්සේ 20 දශකය, 30 දශකය, 40 දශකය යනකල් ඉඳුරන් හරි ප්‍රණීතයි. ඒ කාලෙ ඇතුළත වර්ණ දශකය, බල දශකය, ඥාන දශකය ආදී වශයෙන් සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒ හරියේ ඔක්කෝම අපිට පේන්නේ වර්ධනයක්. අපි ඒ කාලේ බොඩි බිල්ඩිං කරනවා, ශරීර වර්ධනය කරනවා, අඟපසඟ හදනවා, ඒ ඔක්කොම කරනවා. නමුත් 50 පැන්නට පස්සේ ඉස්සරහට නැමෙනවා. හැරමිටියක් අතට ගන්නවා. ඉහ නිකට පැහෙනවා. එතකොට **ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං** කියලා කියනවා. දත් කැඩිලා ගිහිල්ලා. කෙස් වෙන වර්ණ ගැන්විලා. හම පලු ගිහිල්ලා - කැඩිච්ච. හම රැළි වැටෙනවා - **වලිත්තචතා. ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං** - හිස නිකට පැහෙනවා. **වලිත්තචතා** - හම රැළි වැටෙනවා. **ආයුනො සංහානි** - දැන් ඉතින් බලනකොට පේනවා සොහොන් ලකුණු පහළ වෙලයි කියලා. ආයෙ ඒක ඉතින් කතා කරන්න දෙයක් නෑ. දකිනකොටම පේනවා දැන් ඉතින් හරි කියලා. ඒ පද්ධතියට අපි ජරා

කියල කියනවා. දිරනවයි කියලා මේකට කියන්නේ. ඉපදිච්ච වෙලාවෙ ඉඳලාම දරුවා භාරදෙන්නේ අපි ජරාව කියන ආයම්මට තමයි. ඉතින් ආයම්මා දිගටම ජරාවට පත් කරමින් යනවා. මේක නැති කරන්න අපි විද්‍යාවක් හදාගෙන, සුඛෝපභෝගී යාන වාහන දාගෙන, මූණෙ ලතු ගාගෙන නා නා ප්‍රකාර දේවල් කරනවා. ඒ කොච්චර ජාති කළත් මේක වළක්වන්න විද්‍යාවට දශමස්ථානයකින්වත් හම්බ වෙලා නෑ. ඒවා කරන්න ගිය කට්ටිය රසායනික ද්‍රව්‍ය වැඩිපුර පාවිච්චි කරන්න ගිහිල්ලා නා නා ප්‍රකාර ලෙඩ රෝගවලට පත් වෙලා තියෙනවා. නමුත් අපි ටෙලිවිෂන් එකේ බැලුවොත් පත්තරවල බැලුවොත් වෙළඳ ප්‍රචාර බැලුවොත් පේන්න තියෙන්නේ ඔය රූපලාවණ්‍ය කොටස් ටික මිසක මනුස්සකම නෙවෙයි. ජරාව නැති කරන්න පුදුමාකාර මහන්සියක් වෙනවා.

නමුත් ඊට සාපේක්ෂකව බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූප දිහා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අවසාන පශ්චිම භවයේ කළ පින්කම් නිසා උන්වහන්සේගේ ශ්‍රී දේහයේ දරාගන්න බැරි තරම් පුදුමාකාර රූප ශෝභාවක් ආවා - දෙතිසක් මහා පුරිස ලක්ෂණ, අසූවක් ව්‍යඤ්ජන. එතකොට මහා පුරිස කියන නම තිබ්බා. ඔය කිසිම රූප ලාවණ්‍යයක් නෑ. සර්වඥයන් වහන්සේ ගෙදරකට ගොඩ වෙනකොට චාරිත්‍රයට කකුල් දෙක හෝදනවා. කකුලේ හමේ දූවිලි රඳන්නෙ නෑ. හෝදන්න ඕනැකමක් නෑ. නමුත් ගෙදර මනුස්සයාට පින් සිද්ධ වෙන්න කකුල් දෙක හෝදනවා. එහෙම නැතුව දරන්නෙ නෑ. රඳන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ වෙනුවට ලෝකයාගේ තියෙන ශරීරයයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශරීරයයි බලනකොට හරියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේව ලෝකෙන් ආපු කෙනෙක් වගේ. නෑ, මේ අපි වගේ මනුස්සයෙක්. රාහුල පුංචි හාමුදුරුවන්ට දෙතිසක් මහා පුරිස ලක්ෂණවලින් තිහක් පුරිස ලක්ෂණ තිබුණා. කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේට හරියට පුරිස ලක්ෂණ තිබ්බා. හින්දු ආගමේ යම් පුද්ගලයෙක් බලලා එයාගේ දෙතිසක් මහා පුරිස ලක්ෂණ දකිනකොට දන්නවා එක්කො මෙයා සක්විති රජ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ගිහි ගේ අතහැරියොත් බුදු වෙනවයි කියලා.

ඒ ඔක්කෝම තියෙන්නේ ඔය ජරා කියන මාතෘකාවට සාපේක්ෂකව තමයි. ජාති කියන මාතෘකාව ගන්නකොට අපි බැලුවේ

අජාත කියන පසුබිමට සාපේක්ෂකව මේ ලෝකය ඉස්සරහ හරියට පහන් සිලක් නටන්නා වගේ මේ නටන දේවල් ගැන කතා කරකර, කතා හදහද, වල්පල් හෑලි කියකියා ඉන්න එක තමයි ජනමාධ්‍ය කියන්නේ. නැත්නම් කටකතා කියල කියන්නේ. අපි දෙන්නෙක් හම්බ වෙච්චහම සම්ප්‍රලාප කියන්නේ ඔය ටික විතරයි. කවද හරි අජාතයක් දැකලා තියෙනවා නම් මෙයා කියනවා මේ ජාත දේ ගැන කතා කරන තාක් අජාතයට නිග්‍රහ වෙනවා. අපි ඒක අවබෝධ කරන්න තියෙන ඉඩ වළක්වනවා. ඒ වගේම තමයි ජරතාවට අජරතාව. දිරන්නෙ නැති යමක් තියෙනවා මේ ලෝකේ. නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔච්චර අසූහාරදහක් ධර්මස්කන්ධය හෝ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරලා අපිට කනට කරලා කියන්න දෙයක් නෑ නේ. අපිට ඒක පේන්නෙ නෑ. අපි දිරන දේ අල්ලගෙන ඒක හදන්න, අතීසාරෙට අමුඩ ගහන්න හදනවා වගේ උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකල් කතාවේ. මේ කතාවේ, ප්‍රවෘත්තිවල තියෙන හරියක් තියෙන්නේ දිරන දේවල් නේ. අරක අහවල් තැන දිරල ගිහිල්ලා තියෙනවා. මේක මෙහෙම දිරල තියෙනවා. ආර්ථිකේ දිරල ගිහිල්ල තියෙනවා. දේශපාලනේ දිරල ගිහිල්ල තියෙනවා. ඉතින් මේවා කියන්න කියන්න මිනිස්සුන්ට පුදුම ආශාවක් නේ තියෙන්නේ. නොදිරන යමක් ගැන කතා කෙරුවා නම් කවුරුත් ප්‍රවෘත්ති අහන එකක් නෑ.

ඒ වගේම ව්‍යාධිය, මරණය, ප්‍රිය විප්‍රයෝගය, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය. මේ කියන දේවල්වලට ලස්සන කතාවක් කිව්වා රූපට් මර්ඩොක්. එයා තමයි ඔය Fox News ආයතනයේ අයිතිකාරයා. මං නම් ඇහුවෙ නෑ. අහපු එකක් මං මේ කියන්නේ - ප්‍රවෘත්ති සාකච්ඡාවකදි එයාගෙන් අහලා තියෙනවා ඇයි මේ සිද්ධ වෙච්ච සිද්ධිය පැත්තක තියෙද්දි ඕගොල්ලො ඒකෙන් ප්‍රවෘත්ති හදන්නේ? කියලා. දැන් ඩයනා මැරෙනවා. ඩයනාගේ ආච්චිත් මැරෙනවා. ඉතින් ප්‍රවෘත්ති හදන හැටි! ඉතින් එයා කියල තියෙනවා ඕවා ප්‍රවෘත්ති නෙවෙයි. ඒවා විනෝදස්වාද කියලා. යමක් සිද්ධ වුණාට පස්සේ ඒකෙන් විනෝදස්වාද හදන එක තමයි Fox News කියන්නේ. ඕගොල්ලෝ ප්‍රවෘත්ති කියලා බැලුවට ඕකේ ප්‍රවෘත්ති නෑ. ඔය තියෙන්නේ ඕගොල්ලෝ කුචුකවන එක විතරයි. ඕගොල්ලන්ට ආසා

දේ දෙන එක විතරයි. ඒ නිසා ප්‍රවෘත්ති අහනවයි කියලා අපි මේ කරන වැඩේ රූපට් මර්ඩොක්ට ඕනැ දේ අහනවා මිසක්කා වෙච්චි දේ දන්නෙ නෑ.

ඒ වගේ අපිට මේ ලැබිච්ච පඤ්චස්කන්ධය, මේ ශරීරය අරගෙන මේකෙ ජරාව හරහා අපිට පෙන්නනවා නොදිරන යමක්. අන්න ඒ නොදිරන යමට හිත යන්න දෙන්නෙ නැති එක තමයි මේ දරුවො මාල්ලො, නෑදෑයො, ගෙවල් දොරවල් ඔක්කොම අපෙන් කරන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් කියනවා ගෙදරින් ඔයා පැත්තකට වෙන්නකෝ. අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරන්නකෝ. ඒ කරලා ඉන්න තැනත් අමතක කරලා කයට හිත ගන්නකෝ. කයට හිත අරගෙන ඉවර වෙලා බලන්නකෝ මේක මේ එකම අංශුවක්වත් එකම තැනකවත් හිටින්නෙ නෑ නේ. කොයි වෙලාවෙත් උඩ දනවා. ඉතින් ඒ නිසා කවුරු හරි කිව්වොත් එහෙම මට භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා ආනාපානෙ හිත තියාගන්න බෑ කියලා, ඒක සාධාරණයි. මොකද හැම සෛලයක්ම නලියනවා. හැම සෛලයක්ම අරමුණු වෙන්න හදනවා. ඉතින් අපි බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් ගිවිසුමක් අරගෙන කියනවා නෑ අපි කොහොම හරි ඔය පණු ගුළේ එක තැනක හිත තියාගෙන ඉඳිමු කියලා බලාගෙන ඉන්නකොට පේනවා ඒකත් පුදුමාකාර විදිහට වෙනස් වෙමින් වෙනස් වෙමින් දිරමින් යනවයි කියලා. ඉතින් ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට පේනවා මේක පරම සත්‍යයක් කියලා. මේ මට විතරක් ආවේණික වෙච්චි, නැත්නම් මම පිරිමි කෙනෙක් නිසා මට වුණා, නැත්නම් ගෑනු කෙනෙක් නිසා මට වුණා කතාවක් නෑ. මේක නොදකින්න දඟලන තාක් කල් ඒක දුකක් වෙනවා. යම් වෙලාවක අපිට මේ බණ අහලා, නැත්නම් චින්තාමය ඥාන පහළ වෙලා, නැත්නම් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප හැදිලා අපි මේක දිරන තාලෙන් බලන්න පටන් අරගත්තොත් හැම ද්‍රව්‍යයක්ම, හැම දෙයක්ම ඒක ඔප්පු කරලා පෙන්නනවා.

ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ධාතූන් විසින් මේ තරම් දිරීම පෙන්නද්දි මේක නොදැක ඉඳීම ආශ්චර්යයක් කියලා. උණුසුම ආවොත් සිසිලසට යනවා. ඝනකමට ආවොත් මෙළෙක් බවට යනවා. බරකමට ගියොත් හැල්ලුකමට යනවා. ගලන ගතියට ගියොත් පිඬු කරන ගතියට යනවා. කම්පන චංචලවලට ගියොත් නොසැලෙන

තත්ත්වයට යනවා. ඉතින් මේ දෙකේ එක පැත්තක් හොඳයි කියාගෙන අපි සංස්කෘති හදනවා, භාෂාවල් හදනවා. හදලා ඉවර වෙලා ඉතින් කරන්න බැරි දේට වෙහෙස වෙනවා. ඉතින් කවද හරි අපි බොජ්ඣංගවලින් එහාට ගියාට පස්සේ බෝධිය පැත්තෙන් නේ බලන්නේ බණ දිහා. බෝධිය පැත්තෙන් නේ බලන්නේ අරමුණ දිහා. බෝධිය පැත්තෙන් නේ බලන්නේ සතිය දිහා. එතකොට පේනවා මේක දිරනසුලු පැත්තෙන් බලන්න ගියොත් බොජ්ඣංග වඩන්නෙ නැතුව දිරනසුලු බැලීම කියල කියන්නෙ ද්වේෂයක්. ඒකට නාස්තිකවාදය කියනවා. ඒකට උච්ඡේදවාදය කියනවා. ඒකට අත්තකිලමථානුයෝගය කියනවා. එහෙම අවබෝධයකින් තොරව මේක සුබයි සුභයි කියනවා නම් කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය කියනවා. නමුත් බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට නිකම්ම නිකන් පුස් පදනමකින් නෙවෙයි ඒක එන්නේ. වැඩ කරල කරලා, දැන දැන, කළ පුරුද්ද, අහ පුරුද්ද, දැක පුරුද්ද හරහා අපිට තේරෙනවා යමක් දිහා හරියට එල්ල කරලා බැලුවොත් එහෙම දෙයක් එතන නෑ. ඒක ඒ තරම් ඉක්මනට වෙනස් වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි අද විද්‍යාවට වෙලා තියෙන්නේ. විද්‍යාවෙ මුලින්ම රෙනේ දෙර්කාත් කියන එක්කෙනා කොගීටෝ, අර්ගෝ සුම් කියලා - 'මම හිතනවා. ඒ නිසා මම වෙනවා'. ඒ පැත්ත උඹ ගන්න එපා. ඒක පල්ලියට භාර දීපන්. උඹ ද්‍රව්‍ය දැනගනින්. ද්‍රව්‍ය නිත්‍යයි, සුබයි, සුභයි. ඒකෙ ත්‍රිමාන රූප තියෙන්නේ. මෙන්න හයිඩ්‍රජන්, මෙන්න හීලියම්, මෙන්න යකඩ කියකියා හරිගස්සලා පෙන්නලා දුන්නා. අපි ඉස්කෝලෙ යන කාලේ හරි ලස්සනට මුළු කළුලැල්ල වැහෙන්න ආවර්තිතා වගුව එල්ලගෙන ඉතින් අපිට උගන්නනවා. ඉතින් ඒ හරහා ගිහිල්ලා අන්තිමට ක්වොන්ටම් ෆිසික්ස් පැත්තට යනකොට එහෙම දේවල් නෑ. ඔක්කොම තියෙන්නේ නියුට්‍රෝන, ප්‍රෝටෝන, පොසිට්‍රෝන, ක්වාක්ස්වලින් හැදිලා. ඒවා එක එක හැඩේකට ආපු ගමන් නමක් දානවා. නමුත් ඔක්කොම හැදිලා තියෙන්නේ එකම දෙයින්. එතෙන්ට ගියාට පස්සේ ඒ දේ ද්‍රව්‍යයක්ද අද්‍රව්‍යයක්ද කියන්න බෑ. ඒ ඉලෙක්ට්‍රෝන, ප්‍රෝටෝන, පොසිට්‍රෝන කියන මොනම දෙයක්වත් ශක්තියක්ද ද්‍රව්‍යයක්ද කියන්න බෑ. ද්‍රව්‍යයක් නම් ලකුණු දෙකයි තියෙන්නේ. ඒකට විශිෂ්ට ගුරුත්වයක් තියෙනවා. වේගයක් තියෙනවා.

ශක්තියක් වුණාට පස්සේ විශිෂ්ට ගුරුත්වයක් නෑ. Non-local වෙනවා. ඉතින් ඔය දේ වුණාට පස්සේ දැන් භෞතික විද්‍යාඥයෝ අතීසාරෙට අමුඩ ගහන්න වගේ ඕක භෞතික විද්‍යාවට දන්න ගියාට දැන් ඉතින් භෞතික විද්‍යාව කියල දෙයක් නෑ. Tao of Physics කියන පොත ලියපු ෆ්‍රිට්ජොෆ් කැප්රා අවුරුදු තිස්ගාණකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වා පුළුවන් නම් මේක බොරු කරන්න. භෞතික විද්‍යාවට ඉදිරි ගමනක් නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛා** - මේ ඔක්කොම ජරාවට පත් වෙන දෙයින් ලස්සන ගෙවල් දොරවල් හදාගෙන, රූපලාවණ්‍ය හදාගෙන කටයුතු කරන්න ගියාට ඒක දුක පිණිස හිටිනවා. නමුත් මේ ඔක්කොම නාඩගම් ටික දිහා දුක්ඛ සත්‍යය පැත්තෙන් බැලුවොත්? **ජරා ජීරණතා ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං වලිත්තචතා** බැලුවොත්, ආයෙ බුදු කෙනෙක් පහළ වෙන්න ඕනැද කියලා හිතෙනවා ඕක බලන්න. නමුත් බුදු කෙනෙක් පහළ වුණේ නැත්නම් බලන්නෙ නෑ. සම්මා දිට්ඨිය නෑ. සම්මා සංකප්පය නෑ.

ඉතින් අපි භාවනාවෙදි කරන්නේ ආශ්වාසයේ ඇති වීම, පැවතීම, නැති වීම බලනවා. වම දකුණේ ඇති වීම, පැවතීම, නැති වීම බලනවා. ඒක ඇත්තටම ටිකක් විකෘතියක්. ඒ මොකද? අටුවාවට එනකොට මේක උත්පාද, ඨිති, භංග කියල දැම්මට බුද්ධ වචනයේ තියෙන්නේ **උප්පාදෙ පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති** කියලා. උඹ ඔය ගන්න හදන ඨිතියෙත් වෙනස් වෙන බවක් තියෙන්නේ. රූපාන්තරණයක් තියෙන්නේ. පරිණාමයක් තියෙන්නේ. එහෙම ස්ථාවර වෙච්ච බිතු සිතුවමක් වගේ දෙයක් නෑ කියලා. ඉතින් එහෙව් තැනක කොහොමද යමක් අරමුණු කරන්නේ? කොහොමද ආශ්වාසය අපි ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කරන්නේ? කොහොමද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වමෙන් දකුණෙන් වෙන් කරන්නේ? ආන්න ඒ වෙන් කරගැනීමේදී අපිට භෞතික විද්‍යාඥයෙක් වෙන්න වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි නශ්වාත්ත උපකල්පනයක් ගන්නවා යමක් තියෙනවයි කියලා. තියෙනවයි කියන දේ නම් කරනවා. මම බලන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. මම බලන්නේ වම දකුණ. මම බලන්නේ අසුභය. මම බලන්නේ අට්ඨී, කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා කියලා. ඒ දේ තියෙනවාමද? නැත්නම් මෙහෙම නොදිරන යමක් තියෙනවද කියන

බැල්මෙන් බැලුවොත් අර බලාපු දේ ඉක්මනටම වෙනත් දෙයක් බවට පත් වෙනවා. අපි කියනවා ආශ්වාසය එන්න එන්න ගොරෝසු දේ සියුම් වෙනවා, සියුම් දේ අති සියුම් වෙලා අන්තිමට ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති. නැත්නම් වේදනාවක් දිහා බලන්නකෝ. වේදනාවක් එනකොට සමහර වෙලාවට දුක් වේදනාවක් කියනවා. ඒකටම අන්තිමට සැප වේදනාවක් කියනවා. අන්තිමට ඒ දෙකට අහු වෙන්නෙ නැති අදුක්ඛමසුඛ මට්ටමට ගියහම ඒක වේදනා මාතෘකාව යටතේ කතා කරන්න පුළුවන්ද කියලා ප්‍රශ්නයක් එනවා.

සංඥා මට්ටමට ගියාට පස්සේ අපිට යමක් කරදරයක් වෙන්න නම් ඒකට සංඥාවක් අපි දන්න ඕනෑ. පිස්සුව ඇද්දගන්න ඕනෑ. නම් කරන්න ඕනෑ. නම් කරපු නැති කිසිම දේකින් දුකක් එන්නෙ නෑ. හැම දෙයක්ම අපි නමක් දලා කෙලෙසලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ තමන් නම දගත්ත දේ ආයෙ සැරයක් බලනකොට ඒ නම මතක නැති වුණොත් ඔන්න දුකයි. මතක නෑ මේ දාපු නම කෘත්‍රිම දෙයක් කියලා. ඒ කරල ඉවර වෙලා ඒවා මතක තියාගන්න ටෙලිපෝන් පොත් හදගන්නවා, කෙටි සටහන් ගහගන්නවා, මතකයේ තියාගන්නවා. මතකය අනුව නැවත හඳුනාගන්නවා. නම දාපු දෙයින් විතරයි දුක එන්නේ. නම දාපු දේ විතරයි ජරාවට පත් වෙන්නේ. නම දාපු නැති දේවල් ජරාවට පත් වීම අදාළ නෑ. මං දන්නෙ නෑ මං මේ කියන දේ තේරුම්ගන්න පුළුවන්ද කියලා. මගේ දරුවට ලෙඩ වුණොත් විතරයි අදාළ. හැබැයි වෙනින් දරුවො ලෙඩ වෙන එක අදාළ නෑ. මොකද, දරුවො ලෙඩ වෙන්නෙ නැතුව ගස් ගල් ලෙඩ වෙන්නයැ. එතන ඒ නම දගත්ත එක්කෙනාගෙ ජරාව තමයි ජරාව කියන්නේ. එතකොට සංස්කරණය කරනවා කියන්නේ මම කරපු නිර්මාණ. ලෝකෙ නිර්මාණවලින් පිරිලා තියෙන්නේ. කාගෙ නිර්මාණෙට හෙණ ගැහුවත් 9/11 එකේ World Trade Center එකට හෙණ ගැහුවට අපිට ප්‍රවෘත්තියක් විතරයි. 'බලන්න ඈ... මේ පැත්තෙන් ප්ලේන් එකක් ගිහිල්ලා එහා පැත්තෙන් මතු වෙලා ඩෝං ගාලා කැඩුණා. ඇතුළටමයි කඩා වැටුණේ. 15,000 ක් මැරිලා තියෙනවා. 5,000 ක් විතර ටෙලිෆෝන් වැඩ කරනවා. අපිට ප්‍රවෘත්ති විතරයි. බල්ලො ගිහිල්ල හොයනවලු මිනී තියෙනවද කියලා. කතා කරනවත් ඇහෙනවලු. යට වෙලාලු ඉන්නේ'.

අදාළ නෑ. මොකද, අඳුරන්න බෑ නේ. අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයා නෙවෙයි නේ. ගමේ මනුස්සයෙක් නෙවෙයි නේ.

මේ ජරාව අපිට අදාළ වෙන්නේ 'මම' කියාගත්ත සීමාවේ ඉන්නකොට. ඒක තමයි විඥනය කරන්නේ. විඥනය හැම වෙලාවෙම මම සහ මම නෙවෙයි කියලා සීමාවක් පනවගන්නවා. ඔය මම කියාගන්න සීමාව ඇතුළෙ තමයි දුක තියෙන්නේ. මේ රූප වශයෙන් දකින දේත් නාම වශයෙන් දකින දේත් දෙකම ජරාවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා රූපෙ ජරාව කියල දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. ඔක්කොම ජරාව. වේදනාව ජරා කියල ගන්නේ මම අල්ලගත්ත ටිකේ විතරයි. නමුත් අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයාගේ වේදනාව මට වේදනාව නෙවෙයි. ඊට පස්සෙ සංඥ ගත්තොත්, සංස්කාර ගත්තොත්, විඥන ගත්තොත්, මා විසින් ඒවා රූප බවට පත් කරගෙන, වේදනා බවට පත් කරගෙන, සංඥ බවට පත් කරගෙන, සංස්කාර බවට පත් කරගෙන, විඥන බවට පත් කරගෙන. ඒ ටික අනිත් එක්කෙනාගේ රූප වේදනා සංඥ සංඛාර නෙවෙයි නේ. එයාගෙ සීමාවල් වෙනස් නේ. එයාට කියල දෙන්න තමයි මේ හදන්නේ. බලන්න මට වෙච්ච දුක. ඉතින් අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයට දුක නෑ වගේ. ඔය ඕනෑම නඩු කතා කරන පෙරකදෝරුවෙක්ගෙන් අහන්න ඔයාට නඩු නැද්ද කියලා. ඕනෑම වෙදකම් කරන දොස්තර කෙනෙක්ගෙන් අහන්න ඔයාට ලෙඩ නැද්ද කියලා. ඒගොල්ලො ඒ වුණාට අපේ ලෙඩ සඳහා, අපේ නඩු සඳහා සැදී පැහැදී ඉන්නවා. ඔය දෙගොල්ලොම එනවා කමටහන් ගන්න. බලනකොට දොස්තරලා විතර ලෙඩ තියෙන ජාතියක් කවුරුවක්වත් නෑ. නීතිය දන්න මනුස්සයාට විතර නීති ප්‍රශ්නත් නෑ. මොකද, අපි දන්නෙ නෑ නේ.

ඒක නිසා ජරාව හරහා බැලුවොත් අපි ජරාවට කොච්චර කැමතිද කියලා බලන්න. නොදිරන දේ අපේ මාතෘකාවෙන් පිට යනවා. රූප, වේදනා, සංඥ, සංස්කාර කියන ක්ෂේත්‍රයෙන් පිට තියෙන දේවල් කොච්චරදෝ ජරාවට පත් වෙනවා. අදාළ නෑ. මේ අදාළ කොටස අපි විසින්ම පනවාගෙන මේ කරන දේ දිහා බලනකොට ආශ්වාසය **ධීතස්ස අඤ්ඤතත්තං** වශයෙන් කැලි කැලිවලට කැඩී කැඩී කැඩී කැඩී යන තැනට වෙනකල් දක්කා නම්, ඒක ජරාවේ ලක්ෂණයක් කියල කියන්න

පුළුවන්. ඒ දකින්නේ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වෙච්ච ආශ්වාසය. ඊට ඉස්සෙල්ලා ඒකේ ජාතිය, ආශ්වාසයේ ජාතිය හටගැන්ම අදාළ නෑ අපිට. මොකද, ඒක ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වෙලා නෑ. හුළං රැල්ල තාම නාස් පුඩු පුරවාගෙන යන්න තරම් ඇවිල්ලා නෑ. හුළං රැල්ලක් තියෙනවා. ලාවට තියෙනවා. ඒකෙ ජරාවත් නෑ. මොකද, අදාළ වෙලා නෑ. අදාළ වෙන්න නම් අපේ හමේ බිත්තියේ ගෑවෙන්න ඕනෑ. ගෑවෙන තත්ත්වෙට ආවට පස්සේ මේක ආශ්වාසය වෙනයි, ප්‍රශ්වාසය වෙනයි. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙනස් නිසා ජරා ලක්ෂණ දෙකක් තියෙනවා. ආන්න ඒක දිහා බලා හිටියා නම් ඒකෙ තියෙන්නේ ඨිතියක් නෙවෙයි. ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තයක්. වෙනස් වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට එයාට මට ආනාපානෙ පේනවද නැද්ද කියල ප්‍රශ්නයක් එනවා. මොකද, මේ බිතු සිතුවමක් වගේ එකක් පේන්නෙ නෑ නේ. තියෙන එක වෙනස් වෙමින් නේ යන්නේ.

'මේක නියතයි. එකට පවතිනවා' කියන එක ආනාපානයේ සමථ පැත්ත කියල අපි කියනවා. මෙහෙම 'ස්ථිර නෑ. වෙනස් වෙනවා' කියන එක ආනාපානයේ විපස්සනා පැත්ත කියනවා. ලෝකෙ තියෙන්නේ සමථ විපස්සනා දෙකටම ගැළපෙන එකම අරමුණයි. ඒ ආනාපානය විතරයි. ඉතින් ඒක නිසා විපස්සනා භාවනා කරන කට්ටියට නිතරම කියනවා ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය දෙක වෙන් කරලා දෙක අතර වෙනස දකින්න කියලා. ඊට පස්සෙ කියනවා ආශ්වාසය ඇතුළෙම - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දෙකේ වෙනස නෙවෙයි - පළවෙනි ආශ්වාසයයි, දෙවෙනි ආශ්වාසයයි අතර වෙනසක් තියෙනවාද? ජරාව. දෙවෙනි ආශ්වාසයේ ඉඳලා තුන්වෙනි ආශ්වාසයේ වෙනසක් තියෙනවාද? ජරාව. ඒක බලන්න අපි කැමති නෑ. බැලුවොත් පේනවා. ඊට පස්සේ එක ආශ්වාසයක කට්ට කට්ට කට්ට කට්ට දහක් විතර ආශ්වාස තියෙනවා. එව්වා දිහා බලාගෙන යනකොට පේනවා මේ දෙකක් නම් කරන්න තරම්වත් වෙලාවක් හිටින්නෙ නෑ. හඳුනාගන්න තරම්වත් වෙලාවක් හිටින්නෙ නෑ. සංඥා කරන්න තරම්වත් වෙලාවක් හිටින්නෙ නෑ. එතකොට එයාට පේන්නෙ මට දැන් ආනාපානය ලුහුටලා යනවා වගේ, මල් පැන්නුමක් වගේ, ඉරි පැන්නුමක් වගේ. පේන්නෙ නැතුව යනවා. ඉතින් එයා හිතනවා මේ සතිය කැඩිලා, සමාධිය

කැඩිලා. ඒක නිසා මේ ජරාව පේන එක පිළිබඳව තියෙන අප්‍රසන්න භාවය අපිට පේන්නේ බලාපු දේ, මං හිතපු දේ, අරමුණේ තියෙන අර නිත්‍ය, සුඛ, සුභ ගතිය නැති වුණා. වෙනස් වෙනවයි කියලා. ඉතින් ඒ වෙනස් වීම දැකීමට අකමැත්ත නිසා නිවන ගෙදරට ඇවිල්ලා දෙරට තට්ටු කළත් අපිට පේන්නේ ඒක හෙට එන්න කියනවා, අද කම්මැලියි කියනවා වගේ.

ඒ නිසා මේ ජරාව දක්නාසුලුව බලන්න ගියොත් අර වගේ දෘෂ්ටියකට එන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් උච්ඡේදවාදයකට වැටෙන්න පුළුවන්. නමුත් වස්තුවක් දිහා දිගට දිගට බලලා ඒක විභේදනය කරලා, ඒක පතුරු ගහලා, ඒක විසිතුරු කරලා බැලුවොත් අංශුව කැඩෙන්න කැඩෙන්න කැඩෙන්න කැඩෙන්න ඒකෙ අනිත්‍යතාව වැඩි වෙනවා. අපි අණුව අරගෙන පරමාණුවට දලා පරමාණුව අණුපරමාණුක ගිහිල්ලා යනකොට එව්වා තියෙන තැනක් නෑ. එව්වා non-local. ඒ තරම් හෙල්ලෙනවා. නමුත් අණු ගොඩක් එකතු වෙලා කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා තිස්දෙක එකතු වෙලා පිඬුව හැදෙනකොට මමෙක් එනවා. ඒ සම්ප්‍රයුක්ත ගොනුවේ තමයි මමයට ඉන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේ වගේ එක දෙක කැඩිලා යනකොට හරීම අමාරුයි. කෙස් හැළෙනවා, දත් වැටෙනවා, **ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං වලිත්තචතා** ඔන්න ජරාව මතු වෙලා එනවා. එතකොට අපි හිස අත බැඳගෙන නා නා ප්‍රකාර ශාන්තිකර්ම කරනවා. නමුත් හොඳ තරුණ ජීවිතයක වුණත් කමක් නෑ දෙතිස් කුණපය අයින් කරල ගත්තොත් ඒක තුළ පේන්න පටන් අරගන්නවා වෙනස් වෙනසුලු ගතිය අංශු කැඩෙන්න කැඩෙන්න වැඩියි. අන්තිමට ශක්ති විතරයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ශක්තිවල ගොනු වෙච්ච හැඩයක් ඇති දේට රූප කියල කියනවා. නමුත් ඒකෙ හෙවනැල්ලක් කියල එකක් තියෙනවා නේ. ඒකට අපි අරූප කිව්වට දැන් කියන්නේ dark matter කියලා. Matter එකක් තියෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම dark matter තියෙන්න ඕනෑ. නමුත් හැම දන්න දහම් ගැටයි, යන්ත්‍රෝපකරණයි දලා බැලුවා. Matter, anti-matter කියන දෙකේම විස්තර කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ සමස්තය 30% ක් විතරයි. ඉතුරු 70% ම dark energy කියල දගත්තා. ඒක කිසිම යන්තරේකට අහු වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ matter එක තියෙද්දි anti-matter, dark matter කියලා ගත්තහම ඒක 95% ට වැඩියි. ඒවා ශූන්‍යයි. හිස්. Matter කියල ගන්න. ඔය ජාතියට ජරාවට අහු වෙන දේ 5% ට අඩුයි. නොවැදගත් කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒක තමයි මේ භෞතික විද්‍යාව කියාගෙන, ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධ මාන කරගෙන, රණ්ඩු සරුවල් කරගෙන මේ ලෝකෙ ඉන්නේ. නමුත් ඒ matter එකේ anti-matter එක, dark matter එක කියලා නවීන විද්‍යාවේ වචන ටික පාවිච්චි කළොත් බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ මේක **සුඤ්ඤතො, තුච්ඡතො, රිත්තතො, අනත්තතො, පරතො.** ඉතින් මේකට මිනිස්සු කියනවා නශ්චාත්තයි, එහෙම නැත්නම් උච්ඡේදවාදියි කියලා. උච්ඡේදවාදීව බලන්න එපා. භාවනා කරගෙන යනකොට පේන්නෙ ඕක තමයි. එදාට තමයි අපි නැගිටලා යන්නේ එක තැනක ඉන්න බෑ, අරමුණ පිට යනවා, දඟලනවා, නැත්නම් බලාගෙන ඉන්න දේත් ලෙළදෙන්න පටන්ගන්නවා, එහෙම නැත්නම් පුපුරුගහන්න පටන්ගන්නවා, කැඩෙනවා, බිඳෙනවා, විනාශ වෙනවයි කියලා. ඉතින් එතකොට ඒගොල්ලො හිතන්නේ මේ යකා ගහල වෙන්න ඇති, හූනියම් කරල වෙන්න ඇති කියලා. ඉතින් ඒකට කමටහන ශුද්ධ වුණේ නැත්නම් ඒ කෙනා අනිත් දවසේ යන්නේ භාවනාවට භීතිකාවක් ඇතුව මේක දැක්කොත් මං දැන් මොකද කරන්නේ? කියලා. කමටහන් ශුද්ධ වෙච්ච එක්කෙනා යන්නේ අනිත් දවසේ මේක දක්නාසුලුව. ඉතින් ඒ දෙක අතර වෙනස ගෝලයාට භාර දීලා නෑ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ. එයා කියනවා කෙළින්ම ගුරුන්නාන්සෙ අතේ තියෙන්නෙ කියලා.

ඉතින් මාත් ඉස්සර හිතුවේ සතියෙන් ඔක්කොම කරන්න පුළුවන් කියලා. නමුත් කොච්චර සතිය වැඩුවත් මේකට පෙර පින තියෙන්න ඕනෑ. මෙන්න මේ විදිහට බලන්න, මේ විදිහට බලන සම්මා දිට්ඨියට සම්මා සංකප්පයට ආවොත් මේ **ජරා ජීරණතා ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං** කියන දේවල් බටහිර පැත්තෙන් බලලා මහාචාර්ය පද්මසිරිගේ පොතක ලියල තියෙනවා ජපානය වගේ රටක පරණ පිඟන් භාණ්ඩයක් කැඩෙන්න කැඩෙන්න වටිනාකම වැඩියි. ඒවා එකතු කරලා රත්තරනින් ඒවා පාස්සලා ෂෝකේස් එකේ තියල තියනවලු අපේ අත්තම්මා

මුත්තම්මා කාලෙ ඉඳලා ආපු පිඟන් භාණ්ඩයක් කියලා. ඒකෙ අර පැලඉරි ගාන වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න ඇන්ටික් (antique) ගතිය වැඩි වෙනවා. ඒගොල්ලො ඒකෙ හොඳ පැත්තක් දකිනවා. අපි දකින්නේ, දැන් නවීන ලෝකෙ දකින්නේ පිඟාන කැඩිලා දැන් වැටුණොත් කැඩෙන්නේ ඔය තැන්වලින් තමයි. ඒකෙ පේනවා සොහොන් ලකුණු ටික. නමුත් අරගොල්ලො ඒක කාටවත් පාවිච්චි කරන්න දෙන්නෙ නැතුව ෂෝකේස් එකේ තියලා පෙන්නනවලු ඒ දිරා යෑම වටිනාකමක් විදිහට. අපි කියන්නේ antique වටිනාකම කියලා. අපේ සාමාන්‍යයෙන් ආසියාකරයේ ඉහ නිකට පැහිච්ච නාකියාට නේ වටිනාකම තියෙන්නේ. බටහිර ලෝකයේ තරුණයො නේ ව්‍යවස්ථා හදගන්නේ. ඒගොල්ලන්ගේ තරුණ ව්‍යවස්ථා නේ තියෙන්නේ. ආසියාකරයේ ඒක නෑ. කොච්චර වයසට ගියත් ඒකට මොකක්දෝ එකතු වෙන වටිනාකමක් තියෙනවා. ඒ මොකද, මේ ජරාව දිහා අර විදිහට නරකටම බලන්නෙ නෑ. හුඟක් කල් වයසක ජීවත් වෙච්ච මනුස්සයාට නොදිරන දේ බලන්න තියෙන අවස්ථාව වැඩියි කියල වගේ අදහසක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒක නිසා දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ යනකොට ඒ විදිහට ජරා, ව්‍යාධි දෙක බොහොම කිට්ටුයි. මරණයෙන් කෙළවර වෙනවා. ඒකට අපි කියනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ අන්තිම කියලා. ඒ නිසා අපි හිතමු භාවනා කරගෙන යනකොට ආනාපානය සියුම් වෙලා, නීරස වේගෙන ඇවිල්ලා, දැන් බෙල්ලත් කඩා වැටිලා නිදිමත වෙලා වගේ ඉන්න වෙලාවක අර අරමුණේ ප්‍රියමනාප ගතිය නැති වෙනවා. අරමුණ අංශු භාවයට පත් වෙලා ජරා ජීර්ණතා පේන්න පටන්ගන්නකොට අපේ හිතට භීතිකාවක් එනවා. ඒවට කියන්නේ allergic reaction එකක් කියලා. එහෙම නැත්නම් ඒක වමනෙ යන්න කිට්ටු වෙලා වගේ, එහෙම නැත්නම් අසාත්මික ලක්ෂණ එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේ අසාත්මික ලක්ෂණ පහළ වෙන වෙලාවෙදි ඒ කෙනා හරියට තේරුම්ගත්තොත් ඒ පැත්ත බලන්න හැරෙනවා නේ ජරා ජීර්ණතා බලන්න. අන්න ඒකයි, autism range එකේ autistic ලකුණුවලයි සමානතාවක් තියෙනවා. Autism කියල කියන්නේ කවදාක්වත් සනීප කරන්න බැරි ලෙඩක්. Autistic වෙනකොට ඒ ළමයට කතා කළාට

ඇහෙන්නෙ නෑ. ඒ ළමයා ඔය කරන දේම කර කර ඉන්නවා. අමුතුයි. autism කියන එක මං හිතන්නෙ ඔය පිරිස දන්නවා ඇති. අපි සාකච්ඡාවක් කළා භාවනා කරනකොට මේ ජරා බව ප්‍රකට වෙනකොට ඒකට අප්‍රිය වෙන එක්කෙනා භාවනාවෙන් යනවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් යනවා. එයා ගුරුවරයා අතහරිනවා. ඉතින් කියනවා 'ඕක කරලා බෑ. මුස්පේන්තු වැඩ. දන්ම බෑ. වයස මදි. මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවෝ එනකල් ඉන්න ඕනැ. දඹදිව යන්න ඕනැ' කියලා පස්සට දනවා. නමුත් යම් වෙලාවක හිතන්න ජරාව බලනාසුලුව බැලුවයි කියලා, නැත්නම් ජාතිය බලනාසුලුව, එතකොට එයා මේ කාගෙවත් ඇද කුද බලන්න යන්නෙ නෑ. හුස්මෙ ඇද කුද බලනවා. මගේ ඇද කුද බලනවා. තමන්ගේ රූප සෝභාව වෙනස් වෙන හැටි බලනවා. එතකොට එයා අනුන් කවුරු ඇවිල්ලා කුලප්පු කළත් එයා කුලප්පු කරන්න බෑ. එයා ඉන්නෙ එයාගෙ ලෝකේ. කවදාවත් autism තියෙන කෙනෙක් තව කෙනෙක්ගේ ඇහැක් දිහා බලන්නෙ නෑ. මූණ දිහා බලලා කතා කරන්නෙත් නෑ.

මේ autism range එකේ ලකුණු පහළ වෙනවා ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන පැත්තට අහු වෙලා බයානුපස්සනා, වයානුපස්සනා, නිරෝධානුපස්සනා බලනකොට. ඒ මනුස්සයා තපසෙක් කියලා ලෝකයා කොන් කරනවා. ඒ මනුස්සයටත් පේන්නේ 'මේ ලෝකෙ ඉන්න මිනිස්සු මේ විකාර කර කර ඉන්නවා. සෝෂා කරනවා. මට හොඳයි කැලේ. මට හොඳයි හුදෙකලාව. මට හොඳයි ගහක් මුල' කියලා යනවා. ඉතින් ඔය දෙක අතර ලොකු පරතරයක් තියෙනවා. එක ජීවිතයක් ඇතුළත මේ පරතරය බලාගන්න බැරි කෙනාට අපි කියනවා මානසික අසහන තියෙනවා කියලා. එයා මනෝවෛද්‍යවරයෙක් ගාවට යනවා. එක ජීවිතයක් ඇතුළෙ මේ පරිණාමය වෙන කෙනාට අපි කියනවා පශ්චිම භවිකයෙක්. එයාට ඔය ටික දරාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒකෙන් එයා ඥානයක් ලබනවා.

ඒ ඥානය සඳහා තමයි මේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ ජරාව කියන, ව්‍යාධිය කියන, මරණය කියන දේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මයක් බවට පත් කරලා තියෙන්නේ. අනික් කිසිම ශාස්තෘන් වහන්සේ නමකට

මෙතන ධර්මයකට දලා බලන්න පුළුවන්කමක් තිබුණේ නෑ. ඒගොල්ලො කිව්වේ මේ දුක නැති කරල දෙන්නම් මේ දේ කරන්න කියලා. ඉතින් බුද්ධාගමෙත් ඒ දේ කරන්න පින් කරන්න පටන්ගත්තා. මේ දුක දිහා බලලා, ජරාව දිහා බලලා, ඇතුළතට නැමෙන insight කියන එකට ගිහිල්ලා කරන එක අද බුද්ධාගමට ආගන්තුක දෙයක් වෙලා තියෙනවා. ඒකයි මේ "සතිපට්ඨාන විවරණ", ඒ වගේම "සතියට ප්‍රවේශයක්" කියන දේවල් හදලා අපි මේ අකමැති වුණාට කැමති සුළු පිරිසක් ඉන්නවා නේ. එහෙම නැත්නම් ඒක නොලැබුණොත් වියළෙන පිරිසක් ඉන්නවා නේ. අන්න ඒ කට්ටිය වෙනුවෙන් - මේ අපේ දෙයක් නෙවෙයි නේ. මේක සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරපු දෙයක් නේ. අපි කරන්නෙ ඒක නැවත ශුද්ධ කරලා එළියට දෙන එක විතර නේ. ඒ නිසා මේක අපේ නිර්මාණයක් හෝ ගොතන ලද කතාවක් නෙවෙයි මේක.

ආන්න ඒක බලනකොට පිබිදෙන ගානේ පොඩි වැඩි වීමක් පේනවා පසුගිය අවුරුදු 20 ඇතුළත. ඒක වැඩියෙන්ම අත්දකින කෙනා මම තමයි අද ලෝකේ. මොකද, මම ඒගොල්ලොත් එක්කමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒ පැත්තෙන්මයි බලන්නේ. ජරාව පැත්තෙන් නෙවෙයි බලන්නේ. අජර බලන පිරිසක් ඉන්නවා අද. ඒ තරම්ම ජරාව තියෙනවා අද. කොරෝනා ඇවිල්ලා මගෙත් සහෝදරයෙක් නැති වුණා. පෙණ දලා දඟලලා මැරෙනකොට ආයෙ කට උත්තර නෑ. ඒ විශේෂඥයා මට කියනවා ස්වාමීන් වහන්සේ කියපු නිසා - මං අඳුරන කෙනෙක් නෙවෙයි - දැඩි සත්කාර ඒකකයට දම්මා. දැඩි සත්කාර ඒකකයට දපු එක්කෙනෙක්වත් ජීවත් වුණේ නෑ කියලා. මරණ දණ්ඩනයට තමයි ඒකට දනවයි කියන්නේ. පුදුම ගැස්මක් ගැහිලා ගැහිලා මැරිලා යනවා. ඉතින් එහෙව් ලෝකයක් දක දක - කාටවත් වළක්වන්නත් බෑ නේ - එංගලන්තේ අගමැතිටත් හැදුණා. වළක්වන්න බෑ කාටවක්වත් ඔය මොන විද්‍යාව තිබුණත්. ඉතින් එහෙම දකින්න නොදිරන යමක් තියෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු සතිපට්ඨානය දිරන්නෙ නෑ. දිරන්නෙ නෑ. බය වෙන්න එපා. ඔය මොනවා තිබ්බත් අපේ සති පාසල කිසි වැටීමක් වුණේ නෑ. මං කියන්නෙ නෑ මේක අජරාමර තත්ත්වයක් කියලා. එහෙම එකක් තියෙනවා. අන්න ඒ ගැන බලාපොරොත්තු

වෙන්න නම් මේ ජරාව හොඳ උගැන්වීමක් උගන්නනවා. ව්‍යාධිය හොඳ උගැන්වීමක් උගන්නනවා. මරණය හොඳ උගැන්වීමක් උගන්නනවා. අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය ලස්සන උගැන්වීමක් උගන්නනවා. ප්‍රිය විප්‍රයෝගය, ඒ වගේම **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං** යමක් පතනවා නම්, ඒක නොලැබුණා නම්, ඒක දුකක්. හැබැයි ඒක සත්‍යයක්.

ඒක නිසා අපි අද - දැන් වෙලා ගියයි කියල තමයි මට හිතෙන්නේ - ඔය පැත්තෙන් පොඩ්ඩක් විනාඩි පහක් විතර වාඩි වෙලා බලමුද ටිකක් අපිට මේ දිරන්නෙ නැති යමක් පොඩ්ඩක් ගෙදර ගෙනියන්න අල්ලගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ නිසා ඔක්කොමලා - දැන් නම් ඉඳගෙන ඉඳලා ටිකක් අමාරුත් ඇති. කමක් නෑ. හොඳට පට්ටල වෙන්නකෝ. හොඳට පට්ටල වෙලා බලන්න - අපි දිරන්නෙ නැති වෙන්න හදමු ඇඟ - ඒ කරල ඉවර වෙලා බලන්න මේක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඔය මොනම දේකටවත් අහු වෙන්නෙ නැති දෙයක් තියෙනවද? ඒකට අහු වෙන දෙයින්, ජරාවට අහු වෙන දෙයින් අහු වෙන්නෙ නැති දේ වහ එළාගෙනද තියෙන්නේ? එහෙම නැත්නම් ඒ ජරාවට අහු වෙන දේ කොච්චර උඩ දැම්මත් නොදිරන යමක් තියෙන බවට අපි මේ ගත කරන කාලය ඇතුළත පොඩි චිත්තක්ෂණයකදි හරි විනිවිද බලන්න පුළුවන්ද? නැත්නම් වෙලාවෙන් වැඩි වෙලාවක් ඒ දේ ගත කරන්න පුළුවන්ද? කියන පොඩි මෙහෙයවීමකින් මං පිරිසට ආරාධනා කරනවා අපි ස්වල්ප වේලාවක් ගත කරලා බලමු නිශ්ශබ්දව සාමුහික භාවනාවක් වශයෙන්.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, කාගෙ කාගෙත් සහයෝගය අගේ කරනවා. අපි අපි වශයෙන් ලැබිච්ච කය මේ විදිහට දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන්න. ඉතින් මෙහෙම බලනකොට අපිට පේන දේ - මේ කය දිහා මේ වගේ ජරාවට පත් වෙච්ච, දුකට හේතු වෙන අත්තකිලමථානුයෝගය වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. නැත්නම් 'මේක දිරන්න දෙන්නෙ නෑ. කොහොම වුණත් අම්මලා තාත්තාලා මෝඩකමට එහෙම කෙරුවට මම නම් එහෙම කරන්නෙ නෑ' කියලා මේක නිතරෝම තරුණ සම, තරුණ හම, අම්ම වගේමයි දුව කියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. දුව වගේමයි අම්මා

කියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒකට කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය කියල කියනවා. මේ ජරාව ජරාව ජරාව කිච්චහම අත්තකිලමථානුයෝගය කියනවා. ඉතින් මේ දෙකම බුදුරජාණන් වහන්සේ පළවෙනි **ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙන්** ප්‍රතික්ෂේප කළා - **ද්වෙ මෙ භික්ඛවෙ, අන්තා පබ්බජිතෙන න සෙවිතබ්බා.** ඉතින් පසුකාලීනව සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරපු **මජ්ඣෙ සූත්‍රයේදී** මේක පිඩු කරලා දක්වනවා **උභොනෙත විදිත්වාන, මජ්ඣෙ මන්තා න ලිප්පති** මේ අත්තකිලමථානුයෝගය, කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය කියන මේ අන්ත දෙක හොඳට දැනගෙන මැදට එන්නෙයි කියලා. වැඩිය ප්‍රේම කරන්නත් එපා, වැඩිය ද්වේෂ කරන්නත් එපා. හැබැයි ඒ මැද ඇලෙන්න එපා කියන එක මේ සූත්‍රයේ විශේෂ දෙයක්. හුඟදෙනෙක් හිතනවා අන්ත දෙක අතහරින්න මැද අල්ලන්න ඕනැ කියලා. අන්ත දෙකට සාපේක්ෂව තියෙන මැද අල්ලන්න ඕනැ කියලා. මෙතන තියෙනවා **මජ්ඣෙ මන්තා න ලිප්පති. තං බ්‍රෑමි මහා පුරිසොති** එහෙම අල්ලන්නෙ නැති කෙනාට මහා පුරුෂයා යැයි මම කියනවා. **සොධ,** නැත්නම් **යොධ සිබ්බනි මච්චගා** මැහුම්කාරියට අහු වෙන්නෙ නෑ එයා.

මේකට අර්ථකථනයක් දෙන හාමුදුරුවරු හයදෙනෙක්ගෙන් එක්කෙනෙක් කියනවා ආශ්වාසයේ මුලයි මැදයි එක අන්තයක්, අග එක අන්තයක් කියලා. ආශ්වාසයේ මුලයි මැදයි කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය. ආශ්වාසයේ අන්තය, අවසානය අත්තකිලමථානුයෝගය. මේ දෙක දැනගෙන මෙහි මැද අල්ලනවයි කියල කියන්නේ මුල මැද අග සමාකාරව බලනවා. ඉතින් ඒකට යනකොට ආනාපානය පෙන්නන්නෙ අපිට මැද 1, මුල 2, අග 3. (2-1- 3 කියන ක්‍රමයෙන්). ඉතින් ඒ දේ කරලා ආනාපානයේ මුල, මැද, අග බලන්න කොච්චර පැය ගානක් භාවනා කරන්න ඕනැද කියල බලන්න. ඉතින් ඒ විදිහට බැලුවොත් ආනාපානය නෙවෙයි මෙතන අවශ්‍ය කරන්නේ. මේකෙ මුල මැද අග වශයෙන් වෙනස් වෙනවයි කියල බලන්න. ඉතින් ඒකෙදි මුලයි, මැදයි අපි බලන්නෙ 'අම්මා! ආනාපානය අහු වුණා. හරි සන්තෝසයි. විනාඩි දහයක් බැලුවා. විස්සක් බැලුවා' කියලා. නමුත් අග බලන්න අපි පෙළඹෙන්නෙ නෑ. මේ දෙකම බලලා, මේ ආනාපානය නෙවෙයි බලන්න ඕනැ ජරාවයි බලන්න ඕනැ.

අනිත්‍යයයි බලන්න ඕනැ. ඒකට ආනාපානය ගත්තත්, පිම්බීම හැකිළීම ගත්තත් එකයි. ආන්න ඒ විදිහට මේ පේන අනිත්‍යය අල්ලන්න බැරි බව තේරුම් අරගත්තොත්? නැත්නම් මේ ජරාව කියන එක අල්ලන්න බෑ. ඒක 'ආඳ යවා වල්පත ගත්තා සේ'. ඒක භාවනා යෝගාවචරයට පේන්නේ සතියත් නෑ, සමාධියත් නෑ, කයත් නෑ, හුස්මත් නෑ, ඉන්න තැනකුත් නෑ, ඇඩ්‍රස් එකත් නැතුව ගියා වගේ. ඉතින් ඒක හරියට අල්ලගන්න පුළුවන් නම් බුදුහාමුදුරුවෝ බොහොම ළඟ. ඒ කෙනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා පුරුෂයයි කියල කියනවා. එයා අර ගැටලන සිබ්බනියට, නැත්නම් මැහුම්කාරියට, ගෙත්තම්කාරියට අහු වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒක මෑත කාලයේ මං දන්නෙ නෑ මිනිස්සුන්ට මේක අදාළ වෙන භාවය වැඩි වෙලා තියෙනවා. විශේෂයෙන් භාවනා කරන අයට. විශේෂයෙන් විපස්සනා කරන අයට. ඉතින් ඒ වගේ කෙනෙකුට මං හිතනවා මේ වගේ සතිපට්ඨාන විකාශන හොඳ ආහාරයක් වෙයි කියලා. හොඳ පෝෂණයක් වෙයි කියලා. වේවා! කියලත් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. හැබැයි ඉතින් බහුජන කෙනා සතුටු නොවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ ගැන මං ඉතින් කනගාටු වෙනවා. ඒ අයටත් ප්‍රසිද්ධ වෙන විදිහට, ඒ අයට ප්‍රිය වෙන විදිහට කරගන්න බැරි වීම ගැන. නමුත් මේ යන විදිහ කළ යුත්තක් කියලා මම හිතනවා. මේ යුගයේ විය යුත්තක් මේ වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ ජරා හෝ ව්‍යාධි හෝ මරණය හෝ ප්‍රිය විප්‍රයෝගය හෝ අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය හෝ එහෙම නැත්නම් යමක් පැතුවද ඒක නොලැබෙනවයි කියන එක අද හොඳටම ප්‍රසිද්ධ වෙලාවක්. ඒක මම එහෙම කරපු එකක් නෙවෙයි. නිකන් මගේ දිහා රවලා බලන්න එපා. මේ ලෝකේ හැටි. මේකෙන් ගත යුතු සාරය ගත්වා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි අද දවසේ දේශනා වාරය සමාප්ත කරනවා. සියලුදෙනාටම ඒ සැනසීම උදා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්න:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳව ඔබවහන්සේ කළ දේශනාවකදී පරිපන්ථ ධර්ම හය විස්තර කරමින්

වැඩිපුරම පවතින්නේ සමාධියට බාධක වන පරිපන්ථ ධර්මයන් නොමැති වූ, අතීතත් නොවන, අනාගතත් නොවන, ආශාවකුත් නැති, තරහවකුත් නැති, කම්මැලිත් නැති, විසිරීමකුත් නැති සිත් බවත්, නමුත් අප තුළ පවතින අවිද්‍යාව නිසාම එම සිත් පවතින බවවත් නොදන්නා බවත් පැවසූ සේක. එම දේශනාව ඇසීමෙන් පසු එවන් සිත් පිළිබඳවද සතිමත් වීමේ අදහස පෙරදැරිව සක්මනට එළඹුණෙමි. පැයක පමණ වූ නිරායාස සැහැල්ලු සක්මනක් පැවති මුළු සක්මන් කාලය තුළ බහුතරය වූයේ අවම වශයෙන් සිත්වලින් 85% ක් වත් එවන් සිත් බව සතුටින් පවසමි. සක්මන් කාලය තුළ කිහිප වරක් එදින කිරීමට තිබූ කටයුතු කීපයක් සිහි වූ අතර, වරින් වර වැදගැම්මකට නැති අතීත සිතුවිලිද නැගුණි.

භාවනාව සඳහා භාවනා කළා මිස විශේෂ බලාපොරොත්තුවෙන් හෝ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවක් සිතේ නොතිබුණි.

<u>පිː</u> ඔය කියන්නේ ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි ප්‍රකාශයක්. ඒ වගේම ඒ වගේ දේකට ආපුවහම නොකියා ඉන්න බැරි ගතියක් තියෙනවා. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ යම්ම විපස්සනා ඥානයක් පහළ වුණොත් ඒක නොකියා ඉන්න බෑ. ඒ මොකද, ඒක එයාට අයිති නෑ. ඒක මානවයට අයිතියි. ඒක හෙළි කරන්න ඕනෑ. දරුවෙක් කුස පිළිසිඳගත්තට පස්සේ ප්‍රසූත නොකර ඉන්න බෑ. ඒ මවට අයිති නෑ ඒක. ප්‍රසූත කරන්න ඕනෑ. ප්‍රසූත කරනකල් පුදුම විලිරුදවක් තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේට ඒ විලිරුදව ආවා සත්‍යය අවබෝධ වුණාට පස්සේ. මේ මිනිස්සු **ඛණ්ඩිච්චං, පාලිච්චං**, ජරා, ව්‍යාධි කතා කර කර ඉන්නවා. මේ පිටිපස්සෙ මෙහෙම තියෙනවා තැනක් මොනම දේකටවත් සැලෙන්නෙ නැති - අපි අර ධර්ම දේශනාවෙදි මතක් කළා වගේ. ඉතින් ඒක දිහා බැලුවෙ නැත්නම් පේන්නෙ නෑ. ඒක අර උඩ තියෙන සැලෙන ලෙලෙන දේවල්වලින් වැහිලා තියෙන්නේ. ඒක දක්නාසුලුව බැලුවොත් එයාට පේනවා 'යකෝ! ඒකයි ප්‍රකෘතිය. අර ඉස්සරහ තියෙන එක විකෘතියක්' කියලා. ඒක දැක්කෙ නැත්නම් ඉස්සරහ තියෙන එක ප්‍රකෘතියක් වෙනවා - මේ නලියන, කම්පන, චංචල, මල් පැන්නුම්, ඉරි පැන්නුම්. අර දේ 'ආ! ඒවා අපිට අයිති නෑ. ඒක

ආර්යයන් වහන්සේලාට. ඒක මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවන්ටයි අයිති. අපිට අයිති නෑ' කියලා අපි ඒක අවතක්සේරු කරනවා.

ඉතින් මේ හැරවුමට අපි කියනවා හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය කියලා. මේක තමයි පෘථග්ජන භූමියේ ඉඳලා ආර්ය භූමියට හැරවෙනකොට අතරමැදි ස්ථානය. පසුකාලීනව කල්‍යාණ සත්පුරුෂයන් කියන නම දලා තියෙනවා. ඒ හරියෙදි දෙගොල්ලොටම තේරෙන යමක් කියන්න පුළුවන්. ආර්ය වුණාට පස්සෙ පෘථග්ජනයට තේරෙන්නෙ නෑ කියන දේ. පෘථග්ජන වුණාට පස්සෙ එයා කියන දේ ආර්යයන් වහන්සේට තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලෝකෙ පහළ වුණාට සන්නිවේදනයක් වෙන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඉස්සෙල්ලම හිතුවා මේක කිව්වට තේරුම්ගන්න බෑ මොකද මිනිස්සු ඉල්ලන්නෙම ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ තියෙන දේවල්. **අජාතං, අභූතං, අකතං, අසඞ්ඛතං** කියන ඔය කියන්න උත්සාහ කරන තත්ත්වය ආවා නම් ඒකට හේතුව මෙතෙක් කල් වැටි වැටී අපි ගිය ගමන තමයි. හැබැයි හරියට කමටහන ශුද්ධ වෙන්න ඕනෑ. අතීත් දවසේ මෙන්න මේ සංකල්පයෙන්, මෙන්න මේ දෘෂ්ටියෙන් බලන්න කියලා සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප පූර්වාංගම වෙන්න ඕනෑ.

ඒකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කළේ පර්යංකයට යන mindset එක තමයි වැදගත්ම වෙන්නේ. යනකොට තියෙන **දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො.** ඒ දර්ශනය ඇතුව ගියොත් ඒ දර්ශනය පේනවා. ඒක හිත ආරූඪ කිරීමක්, තත්ත්වගත කිරීමක්ද? නැත්නම් ඇත්තටම මේරිච්ච බවට, මේරුණු බවේ ලකුණක්ද? කියන එක තමන් විතරමයි අත්දකින්නේ. ඒක නිසා එහෙම තැනක් තියෙනවා. ආන්න ඒකට අපේ සමස්ත - අවබෝධ කරපු අයත් නැති අයත් - සමස්ත ප්‍රයත්නයට තමයි බුද්ධ ශාසනය කියන්නේ. අපි ඒකයි පෝෂණය කරන්න ඕනෑ. ඒකට අඩුම කුඩුම ගොඩක් ඕනෑ. එව්වා ඉතින් එච්චර වැදගත් නෑ. නැත්තෙත් නෑ. නමුත් මේ වගේ කෙනෙක් - උඩ කුඹුරේ වතුර පිරුණට පස්සෙ ඒක පල්ලෙහා කුඹුරට වැක්කෙරෙනවා නේ cascading කියලා. ඒක පිරුණට පස්සෙ පල්ලෙහාට වැටෙනවා නේ. ඒක ස්වභාවය. උඩ කුඹුරේ වතුර පිරිලා.

දැන් ඒක පල්ලෙහාට වැක්කෙරෙනවා. වැක්කෙරෙනකොට අවබෝධ කරපු නැති කෙනාටත් මෙයා කියනවා 'මං මෙතෙක් කල් ආනාපානය බැලුවේ. මං ආනාපානයෙත් දැක්කේ ඇති වෙනවා, නැති වෙනවා, ජරා, අනම් මනම්' කියලා. දැන් කියනවා ඒ ඔක්කෝටම එහා පැත්තෙ තවත් පිටිපස්සෙ තිරයක් තියෙනවා. ඒ තිරය දිහා බලනකොට මොනවක්වත් ඔය කියන දේවල් නෑ. ඒ නැති නිසා තමයි මෙතන ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ මෙච්චර උත්කෘෂ්ට වෙලා පේන්නේ. මෙච්චර කැපී පේන මට්ටමට පේන්නේ. මොකද, පිටිපස්සෙ තිරය නිශ්චලයි. ඒකෙ විවිධ චිත්‍ර අඳිනවා. සමහර ඒවා චරණ චිත්‍ර. නිකන් නිදහස් චිත්‍ර නෙවෙයි. ඉතින් ඒ චරණ චිත්‍ර තමයි ලෝකය කියන්නේ. ඒක තමයි මේ පෘථග්ජන ලෝකය. නමුත් අර පිටිපස්සෙ තියෙන බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට පෙන්නන්න හදන, ආර්යයන් වහන්සේලාට විතරක් කැපයි කියලා අපි හිතාගෙන ඉන්න එහෙම එකක් නෑ. හැම මානවයාම කැමතියි. හැම මානවයා තුළම ඒකට ජන්ම දයාදයක් වශයෙන් විභවය තියෙනවා.

ඒක කියල දෙන කවුරුත් නැති ලෝකෙක තමයි මං ඉපදුණේ. අවුරුදු 26, 27 විතර යනකොට මට ටොක්කක් ඇනලා 'උඹට ඒක වළක්වන්න බෑ. එහෙම එකක් තියෙනවා. උඹ තරුණ වුණාට, ඉලන්දරි වුණාට උඹට ඒක වළක්වන්න බෑ. එහෙම එකක් තියෙනවා'යි කියලා ඇනපු කට්ටියගෙන් හොඳම කෙනා තමයි ධම්මික හාමුදුරුවෝ. ඇනලා කිව්වා "උඹලට මේ බුද්ධාගම වහන්න බෑ. මේකෙ මේ නියත සැපයක් තියෙනවා. 'ඒක නෑ, ඒක මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවන්ට දලා, දඹදිවට දලා, පින් කරගනින්' කියන කතාවල් ගැන කිව්වා "එව්වා කරපන්. ඔය තැනින් නේ ආවේ. එක පන්සලකටවත් හාමුදුරුවන්ටවත් දෙස් කියන්න එපා. ඒ ආදි මිත්‍රයන්ට ගරු කරපන්. හැබැයි මේ සැලෙන ජනතාව අතරමැද උඹ ගණන්ගන්න එපා. නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් පලයන්". හැබැයි ඒකට අවුරුදු ගානක් අපිට අර නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාව සාක්ෂාත් කරන්න වෙලාව යනවා. වෙච්චි දවසෙ හිතෙනවා මේ මොන තරම් නෛර්යානික දෙයක්ද බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරල තියෙන්නේ. අපි ළඟ ඉන්න යම් යම් අපේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ අපිට පොඩ්ඩක් පන්දම අතට දෙනවා. බැටන් එක අතට දෙනවා. ඉතින් අපි බෑ කිව්වොත්? ඒකට එළුවො ඉන්නවා නේ ලංකාවෙ ඇති වෙන්න බෑ කියාගෙන.

මනුස්සයෝ මොකටද එළුවො වෙන්න හදන්නේ? ඉතින් හැකි සංඥවෙන් ඉදිරියට යමු.

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඇතැම් අවස්ථාවල එක්වරම පෙර ඇසූ දෙයක්, දුටු දෙයක් ඒ සම්බන්ධ කිසිම කල්පනාවක් නොකරමින් සිටින විටෙක පවා එක්වරම නැවත සිහි වෙයි.

උදා: පාදය බිම වදින බව කෙරෙහි හොඳ සතියකින් යුක්තව නිරායාස සැහැල්ලු සක්මනක් පවතින අතරතුරදී තමාට කිසි ලෙසක වැදගත්කමක් ඇතැයි නොසිතුණු පුංචි ප්‍රවෘත්තියක් එක්වරම සිහිපත් වීම.

එහි ඕළාරික බව හා සංඛත බව තේරුම්ගත හැකි වුවද පටිච්ච සමුප්පන්න බව පැහැදිලි නැත. එවන් අහඹු සිතුවිලිවල පටිච්ච සමුප්පන්න භාවය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ඉතා ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පිළි: නෑ, ඇත්තටම මේ භාවනා නොකරන කෙනෙක් නම් ඔය පුංචි ප්‍රවෘත්තියක් නෙවෙයි. විශාල ප්‍රවෘත්තියක් ඕක. භාවනා කරන එක්කෙනාට ඔක්කොම අර අමාරිස් අයියගේ පුංචි කරලා බලන කණ්ණාඩිය වගේ ඕනෑම ප්‍රවෘත්තියක් පුංචියි. ඉතින් එතකොට බොහෝ දේවල් අතරේ ඒකත් හැඳිගෑවිලා යන එකක් විතරයි. ඕක ලොකු කරගන්නෙ අපි මමායනය වැඩි කරන්න තමයි. සක්කාය දිට්ඨිය වැඩි කරන්න තමයි. මම පොරක් වෙන්න, මම අයියා වෙන්න, මම අක්කා වෙන්න, මම මුදුනා වෙන්න, මම ගරු වෙන්න මේක ලොකු කරලා කියනවා. SMS ගහනවා, දූවෙනවා, නලියනවා, උඩ පනිනවා. ඉතින් ඊට පස්සේ ඕකට පටිච්ච සමුප්පාදයත් ඕනැ, හේතුඵල ධර්මයත් ඕනැ. ඕක පුංචි කරගත්තට පස්සෙ මොකක්වත් ඕනැ නෑ. ඕකෙ තියෙන්නේ ඒ දේවල් පුංචි කරන එක. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වේ ලෝකෙ තියෙන සියලුම ශාස්ත්‍ර ඉගෙනගන්න. ඒවා නොදන්න කෙනෙක් වගේ පහත් කරලා සලකන්න. සියලුම විදර්ශනා ඥාන ලබන්න. කාටවත් කියන්න එපා. මොකද, ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ලෝකේ ඒක පුංචි දෙයක්. අපේ ලෝකයේ ඉතින් අපිට ලොකු වෙනසක්.

අන්න ඒ අගයන් ආඩම්බරයන්වල කඩා වැටීම ලෝකයා දකින්නේ නශ්චාත්තවාදයක් විදිහට. ලෝකයා දකින්නේ උච්ඡේදවාදයක් විදිහට. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, නෑ, නෛර්යානික ශ්‍රී සද්ධර්මයත් එක්ක බලනකොට මේ අපි කතා කරන දේක ගන්න දෙයක් නෑ. ඒවා ස්ථිර පාටකින් ඇඳපු එකක් වගේ නෙවෙයි. ලෑල්ලක ඇඳපු මකන්න පුළුවන් තින්ත තියෙන්නේ. රටහුණුවලින් ලියපු එකක්. කළුලෑල්ලෙ වැඩ ගන්න ඕනෑ නම් ඕවා මකන්න ඕනෑ. ඒකට තමයි neuroplasticity කියන්නේ. ඔය ඕනෑම දෙයක් අයින් කරන්න පුළුවන්. මේවා අල්ලගෙන ඔළුවේ තියාගෙන ඉන්නේ මමායනයට. එහෙම නැත්නම් සක්කාය දිට්ඨියට. එහෙම නැත්නම් මිච්ඡා සංකල්ප, මිච්ඡා දෘෂ්ටි. ඒක පුංචි කරලා සලකපුවහම මිනිස්සු කියනවා මේ මනුස්සයට මොනවා කිව්වත් ගණන් ගන්නෙ නෑ. බීරි අලින්ට වීණා ගයනවා වගේ කිසි දෙයක් කිව්වට ගණන් ගන්නෙ නෑ කියලා ගණන් ගන්නෙ නැතිකමටත් බනිනවා. ඉතින් ඒක තමයි මට හිතුණේ ගිහි ගේ අතහරින එක හොඳයි කියලා. කවුරු හරි ගණන්ගන්න කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒක බරුවක් වෙනවා. ඒක නිකන් කටු අත්තක් දූවිලි පාරක ඇදගෙන යනවා වගේ වෙනවා. ඕනෑම දෙයක් ගණන්ගන්න දෙයක් නෑ. මොකද, අපිට ගිය ආත්මෙ වෙච්ච දේවල් මොකක්වත්ම මතක නෑ නේ. ඒ කාලෙ ඉන්නකොට කොහොම බැඳීගෙන ඇලීගෙන ඉන්න ඇද්ද? දැන් මෙතනින් හැඳිගෑවිලා ගිහිල්ලා කොහේ හරි ආයෙ ඉපදිච්චම ඒක අල්ල බදගන්නවා. එතකොට මේක? මතක නෑ.

ඉතින් ඒ වගේ ඒ දේවල් බැරි නෑ. පුළුවන්. ඒක සද්ධර්මයේ නාමයෙන්, බුදුන්ගේ නාමයෙන්, නැත්නම් බුද්ධ රත්නයේ, ධම්ම රත්නයේ, සංඝ රත්නයේ නාමයෙන් ඔය දේවල් පුංචි කරන්න. පුංචි කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදපු දේ අපි ලොකු කරගත්තොත් ඔය සාමාන්‍ය දේවල් පුංචි වෙනවා. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නයෙ පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් කරගන්න එක නෙවෙයි වැඩේ. මේක පුංචි කරගත්තට පස්සේ ඒක නොවැදගත් වෙනවා. ඒක නොගිණිය යුතු තරම්. ඉතින් ලෝකෙ ඔක්කොම දේවල් නොගිණිය යුතුයි. මේ ලෝකෙ නැතුව නිවන් දකින්න බෑ. මනුස්සකම නැතුව

නිවන් දකින්න බෑ. කය නැතුව නිවන් දකින්න බෑ. ඒවා කරන්නෙ ඒක පුංචි කරන්න. දැන් අපි ඉගෙනගන්න ඉගෙනගන්න ලොකු කරගන්න නේ හදන්නේ. තාන්නමාන්න, උපාධි, නමට ඉස්සරහින් අකුරු දෙකයි, පස්සෙන් අකුරු දෙකයි දාගෙන ඔිවා එකක්වත් යම රජ්ජුරුවෝ ගණන්ගන්නෙ නෑ. ඒ නිසා තියෙන තියෙන දේවල් ඔක්කොම ශාස්ත්‍ර ඉගෙනගෙන පුංචි කරන්න.

ඒ නිසා මෙයාට පටිච්ච සමුප්පාදය නොඉගෙනගැනීමේ, නොදැනීමේ කරදරයක් වෙලා නෑ. දේ පුංචි කෙරුවා නම් ඒක නොගිණිය යුතු ගානට වැටෙනවා. ඒක තමයි පටිච්ච සමුප්පාදය කියන්නේ. ඒ මොනම දෙයක්වත් මේ ලෝකෙ වැදගත් දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. **සබ්බෙ ධම්මා නාලං අභිනිවෙසාය** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සක්‍ර දෙවියන්ට කියල තියෙනවා - දේවේන්‍ද්‍රය, මේ ලෝකයේ ගෙට රිංගගෙන තියාගෙන ඉන්න තරම් කිසිම ධර්මයක් නෑ කියලා. රිංගගන්න තරම් කිසිම ධර්මයක් ඇත්තෙ නෑ කියලා. **සබ්බෙ ධම්මා නාලං අභිනිවෙසාය** - අභිනිවේසය කියන්නේ ගෙට ගෙවදිනවයි කියන එක. එහෙම තියාගෙන ඉන්න දෙයක් ලෝකෙ නෑ. ඒ කියන්නේ ඒකෙන් සිද්ධ වෙන්න ඕනැ දේ; ඒකෙ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම අපිට පෙන්නල තියෙනවා. අපි ඒකෙන් දුරස්ථ වෙලා තියෙනවා. ඒකට අපි විමුක්තිය කියල කියනවා. විශුද්ධිය කියල කියනවා. ඊට පස්සෙ ඒක ගියා. ගියා ගියාමයි. ඉතින් ඒක නිසා ඔිකටමයි පටිච්ච සමුප්පාදය කියන්නේ. ඔික හැබැයි දහස්වර කරනකොට, දාන දාන කරනකොට - අහම්බෙන් නෙවෙයි - එතකොට තේරෙනවා පටිච්ච සමුප්පාදය කියන එක පොත්වලින් කටපාඩම් කරලා කටපාඩමින් කියන එකක් නෙවෙයි. අපි දේවල් ගණන් නොගෙන සිටීම, ඒ කලාව තමයි පටිච්ච සමුප්පාදයේ උච්චම අවස්ථාව කියල කියන්නේ.

58| දුක්ඛ සත්‍යය - තෙවන කොටස

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

හොඳයි, අපි විනාඩි කීපයක් අද දවසෙත් කාය සාක්ෂි වශයෙන් ගත කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපි ඉඳගෙන කරන භාවනාවක් වශයෙන්. ඒ නිසා අපි බලමු මෙහෙම පට්ටල වෙලා, සුව සේ ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම් දීලා ඉන්නකොට අපේ හිතේ මොන වගේ ඉච්ඡා, මොන වගේ කැමති, මොන වගේ ආශාවල් පැනෙනවද අපි පනවාගන්නා ලද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඉක්මවලා. අපි දැනගනිමින් විඳිමින් ඉන්න, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ඉක්මවලා හුස්ම ඉක්මවලා, ශරීරයේ තියෙන සතිය ඉක්මවලා අපේ ඉච්ඡා, අපේ කැමති, අපේ අභිරුචි ඉදිරිපත් වෙන හැටි බලමු. ඒවා කෙරෙහි එච්චර තරහ හිතක් නැතුව හැකි හැකි වේලාවේ හිත වර්තමාන ඉරියව්වේ, හුස්මේ, පිම්බීමේ හැකිළීමේ තියාගනිමින් නිසි නින්දේ බලාගෙන හිඳිමු කොහොමද ඉච්ඡාව ඇති වෙන්නේ, කැමැත්ත ඇති වෙන්නේ, රාගය ඇති වෙන්නේ, ප්‍රේමය ඇති වෙන්නේ කියලා. අපි ඊට පස්සේ බලමු ඒක ධර්මානුකූලව විග්‍රහ කරගන්න අත්දැකීම ලැබුවට පස්සේ. සියලුදෙනාටම මේ විනාඩි ස්වල්පය ඒ දේ අවබෝධ කරගන්න වටිනා කාලයක් වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරලා මම නිහඬ වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං:

ජාතිධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති:

අහො වත මයං න ජාතිධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ජාති ආගච්ඡෙය්‍යා ති,

න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං. ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛංති'තී

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, මේ පාඨය සර්වඥයන් වහන්සේ විසින්ම තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් දේශනා කරන්න යෙදිච්ච දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳව විස්තර විභාගයේ එක පාඨයක්. ඉතින් ඒකේ විශේෂ පද දෙකක් නිසා මං ඒක අද දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය විස්තර කරන අපේ අවස්ථා තුනේ අවසාන අවස්ථාවට ඉදිරිපත් කරගත්තා. ඔය කොයි කොහොම කෙරුවත් අපිට අංග සම්පූර්ණවම මේක හදරගන්න බෑ. අපි අර පුළුපුළුවන් විදිහට අපිට අදාළ වෙයි කියල හිතෙන රස රස කොටස් ඉදිරිපත් කරගන්නයි මං මේ වාක්‍යය ඉදිරිපත් කළේ.

දුක්ඛ සත්‍යය විස්තර කරනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ - අපි අර මුල් අවස්ථාවල විස්තර කළා වගේ- **ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණම්පි දුක්ඛං** ආදී වශයෙන් ගිහිල්ලා, මේ පාඨයේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං** කියලා. ඒකට ඉස්සෙල්ලා කියනවා අප්‍රිය සංයෝගය සහ ප්‍රිය විප්‍රයෝගය කියන එක. ආන්න ඒ දෙකට පස්සෙ කියනවා **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.** යමක් කැමති වන්නේද එය නොලැබීම දුකයි කියන වචනය දැන් සර්වඥයන් වහන්සේ අපි වෙනුවෙන් සඳහන් කරලා ඒකෙන් බුද්ධ මතයම ඉදිරිපත් කරනවා මහණෙනි, මෙහි ලා යමක් නොලැබීම දුකයි යැයි මම යමක් කිව්වේද, එයින් මම අදහස් කළේ මේකයි කියලා. මේ පාඨයෙනුත් ආයෙත් සැරයක් දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ඉදිරිපත් කරපු කරුණු වෙනස් දෘෂ්ටි කෝණයකින්, වෙනස් කාචයකින් බලලා ඉදිරිපත් කරනවා. කියනවා **ජාතිධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති** මේ

ජාතිය පිළිබඳව සත්ත්වයෝ හැම කෙනාටම - විශේෂයෙන්ම මනුස්සයා තමයි ගන්න වෙන්නේ - මෙන්න මෙවැනි ආශාවක් උපදිනවා. ඉච්ඡාව කියල කියන්නේ මෙතන ආශාව. **අහො වත මෙ ජාතිධම්මා** අනේ! මට උපදින්න ලැබේවා! **අහො වත මෙ ජාතිධම්මා අස්සාම** ඒ නිසා මට නැවත නැවත දේවල් හටගන්න පුළුවන් වේවා! පටන්ගන්න පුළුවන් වේවා! මුල්ගල් තියන්න පුළුවන් වේවා! උපන් දින සාද දන්න පුළුවන් වේවා! මං ඔය ටිකක් පළල්ව කියන්නේ - ජාති කියන එකේ සීමිත අර්ථයක් තියෙන්නේ. හැම දේම ආරම්භ කරන්න පුදුම ආශාවක් තියෙන්නේ. දෙයක සමුදය දකින්න මනුස්සයින්ට පුදුමාකාර ආශාවල් තියෙනවා. ඒක එක ආශාවක්, ඉච්ඡාවක්.

ඒ වගේම කියනවා **න ච වත නො ජාති ආගච්ඡෙය්‍යා** - ඒ ජාතිය නැති වීම නොවේවා! මේ හටගත්ත දේ නැති නොවේවා! මට හටගැනීම පුළුපුළුවන් වේවා! එච්චට තමයි අපි සුභ නිමිති, භද්‍ර දේවල්, මංගල දේවල් ගොඩාක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඉතින් මේ විදිහට නැති කෙනෙක් ලෝකෙ නෑ. අපි එච්චට, ඒ ආශාවටම සත්ත කියන නම කියනවා. සත්ත කියන්නේ ඒවායේ ඇලී ගත කරනවා කියන එක. සත්ත්වයා කියන පදෙත් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මට ජාතිය වේවා! ජාතිය නැති වීම නොවේවා! නැත්නම් උත්පත්තිය නැති වීම නොවේවා! මෙන්න මේ වගේ අදහස් තියෙන සත්තු ජාතියකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්ත කියන නම අර්ථකථනය දෙන්නේ. **න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං** - මේගොල්ලන්ට මේ වගේ ඉච්ඡාවල් තිබුණට ඒක ඉච්ඡාවක පමණින් ඒවා ඉෂ්ට වෙන්නෙ නෑ මහණෙනි. යමක් කැමති වෙච්ච පමණින් ඉෂ්ට වෙන්නෙ නෑ. ඒකට අදාළ හේතු ධර්ම තියෙන්න ඕනෑ. හේතු ධර්ම සම්පාදනය කරන්නෙ නැතුව මං අරකට කැමතියි, මේකට කැමතියි කියලා ඉච්ඡාව විතරක් තියාගෙන ඉන්නවා - **න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං** - ඥානවීර ස්වාමීන් වහන්සේගේ Clearing the Path කියන පොතේ මේක පොඩි වීජ ගණිතමය සමීකරණයක් විදිහට අරගෙන මුළු මානව ජීවිතේටම අදාළ වෙන විදිහට කියල තිබුණා මනුස්සයගෙ වැඩේම කැමති වෙනවා, බලාපොරොත්තු සුන් වෙනවා. ඉතින් මුළු ජීවිතේම මරණයේදි 100% ක්ම බලාපොරොත්තු සුන් වීමක්. **න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං** මේ ලෝකේ කිසිම දෙයක් කැමති

වූ පමණින් ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ වුණාට කැමතිවල සීමාවකුත් නෑ. මනුස්සයා තුළ තියෙන්නේ උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකල් ඒවා තමයි. ඒ කැමැත්ත හිතේ නැති වෙච්ච ගමන් අපේ හිත මරණයට වැටෙනවා, කම්මැලිකමට වැටෙනවා, නිදිමතට වැටෙනවා, බෙල්ල කඩා වැටෙනවා. ඔය ඉඳුරන් එහෙම වැඩ කරන්නෙ නැතුව ගියහම පුදුමාකාර පශ්චාත්තාපයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ ඉච්ඡාව තියෙන තාක් කල් අපි උනන්දු හා පැටියෙක් වාගේ, උනන්දු මුව පොව්වෙක් වාගේ ලෝකය දිහා සෞන්දර්යාත්මකව බල බලා නා නා ප්‍රකාර කතන්දර ගොතනවා.

ඔය **න බො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං** කියන එක කියෙව්වට පස්සේ, ඒක ජීවිතේට සම්බන්ධ වුණාට පස්සේ මං දැක්කා මනුස්සයෝ ආශාවෙ ජීවත් කරවන්න අධ්‍යාපනය දෙනවා, සෞන්දර්ය උගන්නනවා, ප්‍රගතිශීලී කරන්න හදනවා, නව නිර්මාණ හදනවා. ඉතින් මේක නව සිලිලාරයක් නේ. අද ලෝකයා හිතන්නේ ඒක සාමාන්‍ය දෙයක් කියලා. නෑ, මේක සාමාන්‍ය නෙවෙයි කියලා කෝවිඩ්වලින් පෙන්නුවා. මේක සාමාන්‍ය නෙවෙයි කියලා මේ ලෝක ආර්ථික අවපාතයෙන් පේනවා. ඒ තියෙන කිසිම විද්‍යාත්මක දේකින් අද ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙන්න බැරි බව අවුරුදු 200 කට පස්සෙ අද පේනවා. මට කනගාටුයි අපේ අම්මලාට අප්පච්චිලාට මේක දකින්න හම්බ වුණේ නෑ. ඒගොල්ලන්ට ඕනැ වුණේ ඒගොල්ලන්ගෙ දරුවො වෙන අපිට හොඳට උගන්නලා අධ්‍යාපනය දීලා ඉහළ මට්ටමට ගෙනියලා මේ බොත්තමක් තද කළ පමණින් සියල්ල ලබාගන්න පුළුවන් වේවි කියලා. නමුත් අද අපේ ජීවිතේ වෙනකොට, මේ වෙනකොට අපිට පේන්න තියෙනවා ඊට වැඩිය කෙළිකාරයින්ටත්, දක්ෂ කෙනෙකුටවත් එහෙම කරන්න බෑ. ඒ වගේම යම් කිසි කෙනෙක් හේතු සම්පාදනය කරගෙන තියෙනවා නම්, එයා අකමැති වුණත් ඵලය ලැබෙනවා. මේක බුරුමෙ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ හේතු සම්පාදනයේ උනන්දු වෙන්න. ඵල අපේක්ෂා නොකරන්න. අපිට කරන්න තියෙන්නේ දවස පුරාම සතියෙන්, සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවලින් ඒ අවශ්‍ය කරන හේතු සම්පාදනය කරන එක නිවනට. ඵල අපේක්ෂා කරන්නෙ නෑ. දැන් **ඉච්ඡාය පත්තබ්බං**, එහෙම නැත්නම් **අහො**

වත මෙ ජාතිධම්මා අස්සාම කියල කියන්නේ කිසිම අදළ පිනක් නැතුව, භව සම්පත්තිය නැතුව අනේ මට මේක ලැබේවා! කියල කියනවා. ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා හේතු සම්පාදනය කළා නම් ඵල ලැබෙනවා. **සීලවතො ආවුසො සීලසම්පන්නස්ස උපනිස්සම්පන්නො හොති සම්මාසමාධි.**[3] සිල්වතාට 'මට සමාධිය ලැබේවා' කියල පතන්න දෙයක් නෑ. සිල්වතාට සමාධිය ලැබෙනවා. ශීලය නැතුව පැතුවට හරියන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා මේ හේතුඵල ධර්ම අතර බොහොම ලස්සන පාඨයක් ඥානවීර ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. ඒක එක පැත්තක්. දෙක, මේ ඉච්ඡ කියන පදය අපේ අනිච්ච පදයත් එක්ක පුදුමාකාර විදියට ත්‍රිපිටකය පටලවාගෙන තියෙනවා. ඉච්ඡ කියල ලියන්න කියන්නේ 'ඉ'යන්නයි, 'ච'යන්න බැඳි මහාප්‍රාණ 'ඡ'යන්නයි **(ඉච්ඡ).** එතකොට අනිච්ච කියන පදය හැදිල තියෙන්නේ නිච්ච කියන පදේ නශ්වාත්තයෙන්. 'නි'යන්නයි, 'ච'යන්න බැඳි සාමාන්‍ය 'ච'යන්නයි **(නිච්ච).** එතකොට මේ දෙකේ නශ්වාත්තය ගත්තහම 'න ඉච්ඡ' 'න නිච්ච'. දෙකම අනිච්ච කියල තමයි පිළිගන්නේ. මේ පද දෙකම **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ** සඳහන් වෙනවා. **කතමඤ්ච භික්ඛවෙ අනිච්චසඤ්ඤා** කියලා තමයි පටන් අරගන්නේ. ඊට පස්සෙ තියෙනවා **සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා** කියලා. ඔය දෙකටම සමාන අර්ථකථන දීලා තියෙන්නේ ත්‍රිපිටකයේ අට්ඨකථාවේ. බුරුම සජ්ඣායනාවෙදි (ඡට්ඨ සංගායනාවෙදි) මේක අහු වෙලා තියෙනවා. ඊට පස්සෙ චෙකොස්ලෝවැකියන් හාමුදුරු කෙනෙකුත් ඇවිල්ලා මට කිව්වා සිංහල ථෙරවාදයේ මේකෙ පොඩි පටලැවිල්ලක් වෙලා තියෙන්නේ. අටුවාවෙත් එහෙමයි. එතකොට මගෙ ළඟ හිටියා ඒ වෙලාවේ හොඳම ගණාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේලා තුන්හතරනමක්. මං ඉතින් ගිහිල්ල කිව්වා ස්වාමීන් වහන්ස, මෙන්න මෙහෙම එකක් තියෙනවා. ඉතින් අපිට පාලි දැනුම පිළිබඳ එච්චරම අධිකාරි ශක්තියක් නෑ නේ. නෑ නෑ ඕක අනිච්ච කියන්නෙ අනිච්චම තමයි. ඉතින් මං කිව්වා මේ පොතේ

---

3 සීල සූත්‍රය - පඤ්චක නිපාතය - අඞ්ගුත්තර නිකාය

මේ දෙපාරක සඳහන් වෙනව නේ. ඉතින් අටුවාවෙ ලියල තියෙන්නෙ දෙකම අනිච්ච කියල තමයි.

නමුත් බුරුමෙ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනකොට කිව්වා ඒකෙ පොඩි මුද්‍රණ දෝෂයක් තියෙන්නේ - 'න ඉච්ඡ', 'න නිච්ච'. මේක නිසා ලංකාවේ වෙනමම හාමුදුරුවරු පෙන්නල දෙනවා ථෙරවාදයේ සාමාන්‍ය සරල - ඒ කියන්නේ වචනාර්ථය, එහෙම නැත්නම් සාහිත්‍ය වශයෙන් තියෙනකොටවත් මේ වචන දෙක තේරුම්ගන්න බෑ. 'න නිච්ච' කියල කියන්නේ **රූපං අනිච්චං, වෙදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සඞ්ඛාරා අනිච්චා.** 'න ඉච්ඡ' කියල කියන්නේ **සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති** මේ සංස්කාර සියල්ලම; ඒ කියන්නෙ සිතුම් පැතුම්, ආශාවල් සියල්ලම පිළිබඳව ලැජ්ජා වෙනවා. ඒකට කියනවා **උපායුපාදනා චෙතසො අධිට්ඨානාභිනිවෙසානුසයා, තෙ පජහන්තො විරමති න උපාදියන්තො. අයං වුච්චතානන්ද සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා** - දූන් අපේ ආශාවල් ටික සේරම තියාගෙන නේ අපි මේ අනිත් ටික කරන්න හදන්නේ. ඒ ආශාවල් ටිකට අපිට සංස්කාර කියන වචනෙ දන්න පුළුවන්. අභිසංස්ඛාර, අභිසංචේතනා කියන එක. මේ චේතනාව ඉච්ඡාවට බොහොම සමානයි. අපි ජීවත් වෙන්නේ මොකක්දෝ චේතනාවකට. නැත්නම් අපි ගැරඬි හැවක් තරම්වත් වටිනාකමක් නෑ. මේ මොකක්දෝ එකක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒක කිරීම හරියනකොට හොඳයි කියනවා. වරදිනකොට නපුරයි කියල කියනවා. ජීවත් වෙන්නේ මුළු ජීවිතේම ඉච්ඡාවක් සඳහා. ඉච්ඡා භංගත්වය තමයි මරණය කියන්නේ.

ඉතින් මේ ජීවත් වෙද්දි මේ ඉච්ඡාව තේරුම්ගන්න හදන එකටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ **සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛා.** සියලු චේතනා දුක පිණිස පිහිටනවා. සියලු ආශාවල් දුක පිණිස පිහිටනවා. සියලු තෘෂ්ණා දුක පිණිස පිහිටනවා. **තණ්හාය ජායතී සොකො පෙමතො ජායතී සොකො.** ඉතින් මේක විස්තර කරනකොට **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති** කියන වචන තුන තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ පාවිච්චි කරල තියෙන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේගේ අට්ඨකථාවක් තියෙනවා 'න ඉච්ඡ' කියන පදයට. නමුත් අටුවාචාරීන් වහන්සේ කියනවා මේක අනිච්ච කියලා. 'න නිච්ච' කියන පදයත්

එක්ක පටලවාගෙන. ඉතින් මේ නිසා විලෝපන හටගන්නවා. ඒකෙදි අපිට පේන්න තියෙනවා මේ භාවනාව ජීවිතේට අදාළ කරගන්නෙ නැතුව මේවා පිළිබඳව ලියන්න ගියහම - අහිංසක වැඩක් තමයි කරන්නේ. ඒගොල්ලො ඇත්තටම හුඟාක් හොඳ දේවල් කරල තියෙනවා. නමුත් මේ පදය මෙතන ගැබ් වෙන නිසා මට හිතුණා මේක පිළිබඳව කතා කරන්න හොඳ අවස්ථාවක් ලැබෙයි. ඒක නිසා මට හිතුණා මේ **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං** කියන එකේ මේ 'ඉච්ඡ' කියන පදය ගන්න.

මේක **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේත්** සඳහන් වෙනවා. **ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ** - මජ්ඣිම නිකායේ අන්තිම සූත්‍රයේ - බොහෝම ලස්සනට විස්තර වෙනවා. ඒකෙදි කියනවා බණ භාවනා කරන්නෙ නැති කෙනෙක් අපිට ලස්සන රූප දකින්න ලැබේවා! ශබ්ද ඇහේවා! - ගඳ, රස, පහස නේ අපි කාම තණ්හාව කියන්නේ. මගේ ඉඳුරන් පිනවන එක. ඊට පස්සෙ ඉතින් මං දැක්කට බෑ නේ බබාටත් පෙන්නන්න ඕනැ නේ. දරුවන්ට පෙන්නන්න ඕනැ නේ. හෙට ඕනැ වුණොත් ගන්න එපායැ. දෙමව්පියන්ට පෙන්නන්න එපායැ. අල්ලපු ගෙදරට කොහොමටත් පෙන්නන්න එපායැ. නැත්නම් මං බැලුවට වැඩක් නෑ නේ. ඒකට කියනවා භව තණ්හාව කියලා. මගේ ඉඳුරන් පිනවීම නෙවෙයි. ඒකත් ඉවර කරන්න බෑ. දැන් අපිට තියෙන්නෙ අල්ලපු ගෙදරට පෙන්නන එක නේ. ටෙලිවිෂන් එකේ මොනව බැලුවත් කමක් නෑ ස්ක්‍රීන් සයිස් එක තියෙන්න එපායැ අඩු ගානෙ අඟල් තිස්දෙකක්වත්. නැත්නම් පෙන්නන්න බෑ නේ. ඒකට භව තණ්හාව කියනවා. ඉතින් ඕවා කරන්න ගියහම අල්ලපු ගෙදරත් එක්ක රණ්ඩු වෙන්න වෙනවා, ණය වෙන්න වෙනවා. එතකොට කඹුරන්න වෙන ඒවට කියනවා විභව තණ්හාව කියලා. ඉතින් තමන්ගෙ ඉඳුරන් පිනවීම සඳහා බලාපොරොත්තුවක් නැත්නම් ඒ මනුස්සයා ස්වල්ප කාලෙකින් මැරිලා යනවා. අපි කියන්නෙ හුදු ඉච්ඡාවක් විතරයි. හුදු ආශාවක් විතරයි. අපි ඉතින් නා නා ප්‍රකාර සැලසුම් හරහා, නව නිර්මාණ හරහා, ප්‍රගතිය හරහා කරගෙන යනවා. ඒවා අපි ඉච්ඡ කියන පදයටම කොටු කෙරුවොත්, ඒ "ඉච්ඡ" ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල තියෙනවා **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති**. මෙතන පිහිටන්න එපා. ආපු ගමන්ම

දැනගන්න මේ මට ආවේ මෙන්න මේ ආනාපානයේ ඉන්නවා වෙනුවට වෙන එකකට යන්න තියෙන ආශාවක්. පිම්බීමේ හැකිළීමේ ඉන්නවා වෙනුවට, සක්මන් කරනවා වෙනුවට, නාන වෙලාවෙදි, කන වෙලාවෙදි, බොන වෙලාවෙදි මේ විවිධ ආශාවල් එනකොට එතන හිටිනවට අපි 'ඨාන' කියල කියනවා. **අට්ඨීයති** කියලා ඔතන රැඳෙන්න එපා. උඹට කර්මස්ථානයක් තියෙනවා නේ. උඹ ඔතන වැඩි ව්‍යඤ්ජන අනුව්‍යඤ්ජන බලන්න එපා. අංගප්‍රත්‍යංග බලන්න එපා. අල ගිය මුල ගිය බලන්න එපා. උඹ ගෙදර වරෙන්. අරමුණට වරෙන්. **හරායති** - ඒක හැර දමනවා. **ජිගුච්ඡති** - ඡිහ්! මගේ හිත මෙච්චර මේ නික්ලේශී අරමුණක් තියෙද්දි, රජස් නැති අරමුණක් තියෙද්දි, බලන්න මේ නන්නත්තාර වෙන හැටි කියලා අර පිට යන එක පිළිබඳව කැමති වෙන්නෙ නෑ - **න ඉච්ඡති**. නැතුව පිට යන හිත අනිච්චං කියන එක නෙවෙයි මේ කියන්නේ.

ඉතින් අන්න ඒක දැනගත්තා නම් එයාට කියනවා කල්‍යාණ පෘථග්ජනයෙක් කියලා. අපි භාවනාවට අරමුණක් දූලා. එයා ඉන්නෙ නෑ. ඉන්නෙ නැතිකම පිළිබඳව හොඳට සැලසුම් කරනවා. මේ කවුරුත් කරන අපරාධයක්වත් සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේවත් හූනියමක්වත් නෙවෙයි. මගේ හිත මේ පිරිසිදු දේට කැමති නෑ. මගේ හිත මොනවා හරි පරණ කුම්බලා කෑල්ලකට, කුණු කරෝල කෑල්ලකට, උම්බලකඩ කෑල්ලකට ආසයි පතෝල හොද්දට වැඩිය. ඉතින් ඒ නිසා අපේ මුළු ජීවිතේම තියෙන්නේ පතෝල හම්බ කරන්න නෙවෙයි. උම්බලකඩ හම්බ කරන්න. කුණු කරෝල කෑල්ලක් හම්බ කරගන්න. ආන්න ඒ කියන ඉච්ඡාව බැලුවොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා ඕක හරියනවා නම් ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඕක හරියන්නෙ නෑ. **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං** ඒක හිතුවට හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් උඹ හිතන පතන හැම දේම දුක පිණිස පිහිටනවා. ඉතින් ඒක කිව්වහම ටිකක් සැරයි නේ. මොකද, අපි මේ නව නිර්මාණවලට දරුවො යොමු කරන්න කැමති කට්ටිය නේ. ප්‍රගතිශීලීත්වයට දරුවෝ, රට, ආගම වෙන් කරන්න කැමති කට්ටිය නේ. නමුත් අද කරගෙන තියෙන කට්ටියට මොකද වෙලා තියෙන්නෙ බලන්නකෝ. ඒ වෙනුවට පව් නොකර ඉන්න එක අපි පටන්ගත්තා නම් **සබ්බ පාපස්ස අකරණං** කියලා, අපි

මේ පරිසරය දූෂණය කරන්නෙ නෑ නේ. අපි මේ ගස් කොළන් විනාශ කරන්නෙ නෑ නේ. පෘථිවි තලය මෙච්චර රත් කරන්නෙ නෑ නේ. මේ තෙල් මෙච්චර ගැඹුරෙ ඉඳලා අරගෙන පරිසරය දූෂණය කරන්නෙ නෑ නේ. ඉතාම බර ලෝහ පොළොව පතුලෙ තියෙන ඒවා උඩට අරගෙන මනුස්සයින්ගෙ ආහාරවලට, වතුරවලට දලා දරාගන්න බැරි තැනකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ ඉච්ඡාව හරි ගිය තැන ඒ. හරි ගියොත් වෙන්නේ පෘථිවි තලය ඉක්මනට ඔය තියෙන විලෝපනවලට ලක් වෙනවා. මනුස්ස හිත දූෂණය වෙනවා.

ඒ නිසා ඉච්ඡාව පිළිබඳව කතා කරනකොට ලාංකිකයෙකුට වුණත් බෞද්ධයෙකුට වුණත් ඒ බලාපොරොත්තු නැති ජීවිතයක් කියන්නේ ජීවිතයක් නෙවෙයි. ඉතින් ඒක නිසා බුද්ධාගම සහ බුද්ධ ධර්මය වෙන් කරලා බලනකොට අපිට තියෙනවද භාවනා කරනකොට යම් චිත්තක්ෂණයක කිසිම ආශාවකින් තොරව මේ වෙලාවෙ මං මැරිලා නෑ, නින්ද ගිහිල්ලා නෑ, මට ක්ලාන්ත වෙලා නෑ කියලා බලන්න පුළුවන් වෙලාවක්? ආන්න ඒකට අපි කියනවා අරමුණත් නෑ, සතියත් නෑ, සමාධියත් නෑ, මට නින්ද ගියාද දන්නෙත් නෑ, මම හිටියද නැද්ද දන්නෙත් නෑ, මොකක්දෝ අතරමැද නිකන් බයිසිකලේක චේන් එක පනින වෙලාව තියෙන්නේ. බ්‍රා...ස් ගාලා පනින්නේ. අන්න ඒ වගේ දෙයක් වෙනවා. ඒක භාවනාවේ අකරතැබ්බයක්ද, නැත්නම් ඉදිරි ගමනෙදි ඉච්ඡාව නැතුව හිටපු තැනක්ද. අපි මේ පය ලිස්සලා වැටීමක් වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් කරකියාගන්න දෙයක් නැති වෙච්ච තැනක් වශයෙන්, අලුත්ම වචනෙන් කියනවා නම් ඇඩ්‍රස් නැති වෙච්ච වෙලාවක් වශයෙන් සලකනවද කියල බලන්න. ඒක අපිට පුළුවන්ද අපේ අතර සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා කතා කරන වචනයක් බවට පත් කරන්න? දැන් එකඑක්කෙනා පුද්ගලිකයි රහසිගතයි කියාගෙන නේ මේක තියාගෙන ඉන්නේ. භාවනා කරනකොට මම මොකක්දෝ නැති තැනකට, දන්නෙ නැති තැනකට, නොදන්න තැනකට ගියා. ඉතින් ඒක පිළිබඳව කියල තියෙනවා unknown කියන එක. අපි ඒ නොදන්න තැනට fear of unknown කියලා. නොදන්නා දේට ඇති බය. ඒ තරම්ම අපි දන්න දේට කැමතියි. ඉච්ඡාවට කැමතියි. රුචියට කැමතියි. තණ්හාවට කැමතියි. ප්‍රේමයට කැමතියි. දේවල්වලට කැමතියි.

ආන්න ඒ නැති තැනට යන්න බුදුහාමුදුරුවෝ වගේ තනියම මේක තේරුම්ගත්ත මහෝත්තමයන් වහන්සේ නමක් මේ ඉච්ඡාවෙම ජීවත් වෙන මනුස්සයොත් එක්ක මේ කතාව කියන්න ගියහම දුක්ඛ සත්‍යයට කැමති වෙයිද? කැමති නෑ. ඒගොල්ලන්ට ඕනැ මේ දුක නැති කරඤ්ඤං කියන තැනට දෙයියො හරි කමක් නෑ, මත් ද්‍රව්‍ය හරි කමක් නෑ, වෛශ්‍යා වෘත්තිය හරි කමක් නෑ, සූදුව හරි කමක් නෑ, මොනම දේකට හරි ගිහිල්ලා දුක නැති කරගන්න බලනවා. නමුත් දුක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඉච්ඡාව නිසා. ඒක නිසා දුකට ඉච්ඡාවෙ සම්බන්ධතාවත්, ඉස්සෙල්ලා කියපු අනිච්ච කියන (අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත කියනකොට) මේ පද දෙක අතර මොකක්දෝ අනියම් සම්බන්ධකමක් තියෙනවා. අනිච්ච කියල කියන්නෙ නිත්‍ය නෑ, පරිණාමයට පත් වෙනවා, තිබිලා නැති වෙලා යනවා - **නා නා භාවො විනා භාවො.** න ඉච්ඡ කියල කියන්නේ හිතන පතන සියල්ලම පව පිණිස හිටිනවා. කැමති වෙන, ප්‍රාර්ථනා, සියල්ලම දුක පිණිස හිටිනවා - **සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛා.**

බටහිරට බුද්ධාගම ගියාට පස්සේ ආතර් ෂෝපන්හවර් කියන එක්කෙනා ජර්මනියේ ලියල තිබුණා Each Will is Evil කියලා. හැම කෙනෙක් තුළම තියෙනවා නේ ආශාවල් - මගේ මේක ඉෂ්ට කරගන්න ඕනැ, ඔය විනෝදාංශ, රුචිකම්. තමන්ගෙ ස්වඡන්දය කියල එකක්. Will කියන එකක්. එහෙම නැත්නම් පෞරුෂත්වයක්. හැම වෙලාවෙම පාවිච්චි කරන්නෙ තමන්ගෙ නිවනට විරුද්ධව. එහෙව් එක හරවලා නිවන පැත්තට යන්න නම්, එහෙම විරුද්ධව පාවිච්චි කරන හැටි පිළිබඳ දැනීමට අපි කියනවා **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං** - මොකක්ද මහණෙනි මේ යමක් නොලැබීම දුකයි කියල කියන්නේ? හැම කෙනාම කැමතියි ජාතිය ඇති කරන්න. ජාතිය නැති වීම නැති කරන්න. නමුත් ඒක වෙන්නෙ නෑ මහණෙනි. ජාතිය කියන එක ජරාවට වෙනස් වෙනවා. ව්‍යාධි මරණවලට වෙනස් වෙනවා. ඉතින් මිනිස්සු පුදුම වැටකොටු බැඳගෙන, ඇළ වේලි බැඳගෙන වතුර එකතු කරන්නා වගේ මේකට යන්න දෙන්නෙ නැතුව රකින්න හදනවා. හරියන්නෙ නෑ. අන්න ඒක දැනගන්නකොට ඒ හරියන්නෙ නැති බව තේරුම්ගැනීම දුකෙන්ද තේරුම්ගන්නේ? අනිත්‍යයෙන්ද තේරුම්ගන්නේ? කියන වචනෙට අනිච්චා කියලා මෙතන පෙන්නන වචනෙ **න බො පනෙතං**

ඉච්ඡාය පත්තබ්බං ඔය හිතුවට කැමති වුණාට දේවල් වෙන්නෙ නෑ. ඒකට හේතු සම්පාදනය කරන්න ඕනෑ. ඒකට අවශ්‍ය කරන කුසලය කරන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව මේ මට අරක වේවා! මේක වේවා! කියලා දෙවියන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා, බෝධීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා කුටු කුටු ගෑවට හරියන්නෙ නෑ. හරියනවා නම් ඒ හරියන්නේ හේතු සම්පාදනය වෙච්චි නිසා. ඒකෙන් හම්බ කරන්නේ කපුවා තමයි. ඌ හිතන්නෙ ඌ ගෙනත් දුන්නයි කියලා. දෙවියො ගෙනත් දුන්නයි කියලා. මොකක්වත් නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා අන්න ඒ සම්බන්ධතාව බලනකොට මෙතෙන්දි සර්වඥයන් වහන්සේ අපිව ගොඩාක් ගැඹුරකට අඬගහගෙන යනවා. අඬගහගෙන ගිහිල්ලා කියනවා ඔය ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස කියන හැම එකක් සම්බන්ධවම අපේ ඉච්ඡාවක් තියෙනවා. ජරාව නොවෙන්න ඉච්ඡාවක් තියෙනවා. ජාතිය වෙන්න ඉච්ඡාවක් තියෙනවා. මේ විදිහට මේ මනාප අමනාප දෙක නිසා අපි මේ අහක යන දේකින් මොනවදෝ දුකක් හදගන්නවා. ඉතින් කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා නිකමට හිතාගන්නෙයි කියලා අහසෙ කැරකෙන වෙළුවක් තියෙනවා, ලණුවක් තියෙනවයි කියලා. ඉතින් මේකෙ කැරකි කැරකි ඉන්නකොට මට ඉන්න බැරුවට මම ගිහිල්ලා මෙහෙම මැදින් අල්ලනවා. අල්ලපු තැන හිටියහම අර ලණුව දඟ වැටෙනවා. අපි එන්න එන්න තද කරලා මිරිකනවා. මිරිකන්න මිරිකන්න ඒක ස්වභාවයෙන් කැරකෙනවා. කැරකෙනකොට මගේ අතේ වම් පැත්ත දකුණු පැත්ත කියලා ද්වයතාවක් හටගන්නවා. ඒක දඟ වැටෙනවා. ඕක අහසෙ කැරකුණා නම් දඟ වැටෙන්නෙ නෑ. අල්ලපු ගමන් මේකෙ දඟ වැටීමක් ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි වලි කාගෙන අරක එහෙම්ම මිරිකන්න හදනවා හරියට ගෝනුස්සෙක්ගෙ අතට පත්තු වෙන පහන් තිරයක් දුන්නොත් ඌ අඬුව අතහරින්නෙ නෑ පහන් තිරයට පිච්චුණත්. ඌ හිතන්නෙ ඒක පණ ඇති සතෙක් කියලා. උගේ අඬුව පිච්චුණත් අතහරින්නෙ නෑ. ඒ වගේ තමයි අපේ ඉච්ඡාවත්. අපි මැරුණත් අතහැරෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒ න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං කියනකොට භාවනාවට, පැවිද්දට, ශීල සමාධි ශික්ෂාවට, ප්‍රඥා ශික්ෂාවට කැමැත්තක් නැතුව යන්න පුළුවන්ද? දූන් ගිය කට්ටිය දන්නවා නේ ඒක හුඟක් අමාරුවෙන් ගියේ කැමැත්තෙන් කියලා. ඒ කැමැත්තයි කාමය සඳහා තියෙන කැමැත්තයි රූප ලෝකෙට තියෙන කැමැත්තයි ආන්න ඔය ඉච්ඡාව කියන පදය ඇතුළෙ තියෙන ඔය අර්ථඡායා තේරුම් අරගත්තොත් තමන්ගෙ භාවනාවේ දියුණුව හිතාගන්න පුළුවන්. මට ඉස්සර තිබුණේ කැමැත්ත මේ මේ දේවල්වලට. දූනුත් කැමැත්ත තියෙනවා. ඒක මේ දේට. අන්න එහෙම එන්න එන්න එන්න කාම ලෝකයෙන් රූප ලෝකයට, නැත්නම් කාම වස්තූන්ගෙන් කාම ආශාවන්ගෙන් රූපයට ගිහිල්ලා, රූපයත් රූප සංඥාවක් බවට පත් කරගෙන ඒ යෑම සඳහා ඇති වෙන ඉච්ඡාවත් තියෙනවා. ඒක ඕපනයිකයි. ඒක මනුස්සයාට තේරෙන්නෙ නැතිකම - මම ඇත්තටම භාවනාවේ දියුණු වෙනවද නැද්ද කියලා ඒක මනුස්සයාට වෙච්චි ලොකු අඩුපාඩුවක්. ඒකට අද විද්‍යානුකූලව උපකරණ හදනවා. Functional MRI Scan එකට දාල බලනවා. EEG machine එකට දාල බලනවා. brainwave starter එකට දාල බලනවා. එහෙම නැත්නම් ඇගේ ලෙඩක් ආපුවහම ඉදිමෙන ගතියට මොකද වෙන්නෙ කියල බලනවා. ඇමිග්ඩලාව ලොකු වෙනවද පුංචි වෙනවද කියල බලනවා. Prefrontal lobe එක ලොකු වෙනවද පුංචි වෙනවද කියල බලනවා. ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇත්තටම වෙනවද කියල බලනවා. ඒ ව්‍යුහාත්මක වෙනස භාවනා කරන කෙනාට තේරෙනවද නැද්ද බලනවා. විශාල වැඩ කොටසක් යනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය ඔක්කොටම කිව්වේ ශ්‍රද්ධාව කියලා. මේ මං ගැන විශ්වාස කරගෙන ඕක කරපන්. ඕක වෙනවා. ආයෙ ලිහන්න තියෙන මල්ල ඔබඔබා බලන්න ඕනැ නෑ නේ. නමුත් අද සති පාසල වගේ ව්‍යාපාරයක් කරනකොට, භාවනා කරනකොට වෙනසක් වෙනවද කියන එක බලන්න බටහිරේ තියෙන උපකරණත් අපි පාවිච්චි කරනවා. අපිත් ඒ පර්යේෂණ කරල බලනවා. මොකද, මිනිස්සු ඒ වැඩේ තමන් කරද්දිම, දියුණු වෙද්දිම එයා දන්නෙ නෑ. මේක භෞතික දියුණුවක්ද? ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක්ද? ඉතින් ඒ දෙකේ වෙනස තමයි

අපි බොජ්ඣංගවලට යනකොට පෙන්නලා දුන්නේ. බොජ්ඣංගවලට යනකොට මනුස්සයා ළමා වැඩ, වැලි සෙල්ලම් බත් පැත්තක දලා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට, සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම දිහාට හැරෙනවා. ඉතින් අනික් කට්ටිය කියනවා මේ මනුස්සයට මොකක්ද වැරදිලා. මේ මිනිස්සුන්ට තුන්වේල කාගන්න බැරි ලෝකයක් තියෙනවා. මේ මනුස්සයා මේ කොහෙදෝ නැති නිවනක් ලබාගන්න හදනවා. මේ කාලේ කරන්න බෑ. ඒවා නිකන් මතවාද විතරයි කියල තමයි දෙස් කියන්නේ. නමුත් මේක තේරෙනවා භාවනා කරගෙන යනකොට ඉස්සරහට යන්න යන්න අපි භාවනා අරමුණු වශයෙන් ගන්න දේ පවා බලාපොරොත්තු සුන් කරමින් අපෙන් ගෙවිලා යනවා. සමාධියේදි වෙන්නෙ නෑ ඒක. විපස්සනාවේ වෙනවා.

අන්න ඒක අවබෝධ කරගන්න බැරි නිසා ඒගොල්ලො අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං කියන, ත්‍රිලක්ෂණය දුක්ඛ සත්‍යයට සම්බන්ධ වීමෙදි විශාල විලෝපනයක් තියෙනවා. නමුත් මේ දෙක අතරමැද තියෙන මේ ඉච්ඡා කියන පදය තේරුම්ගත්තොත් ඒකට කියන්නෙ භාවනා කරගෙන යනකොට රුචි අරුචිකම් දෙකේ, මනාප අමනාපකම්වල, ආශාවල් සහ එපා වීම් අතර ඉතාම විශාල වෙනසක් තියෙනවාද? නැත්නම් ඒ දෙක අතර වෙනස අඩු වේගෙන යනවද? කියන එක. වෙනස අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න නිදිමත වැඩි වෙනවා. වෙනස අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න කම්මැලි වෙනවා. වෙනස අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න පාළු ගතියක් දැනෙනවා. වෙනස අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න අසරණ වෙන ගතියක් තේරෙනවා. වෙනස අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න ඇඩුස් නැතුව යනවා. ඉතින් ඒක වෙච්චි විශාල පිරිසක් අද ඉන්නවා. 50% ක් විතර ඉස්පිරිතාලෙට ගිහිල්ලා බෙහෙත් බොනවා මානසික අසහන කියලා. තව සමහරක් හිතාගන්නවා අපි හිතුවේ මේවා කරන්න බෑ කියලා ඉස්සර කාලේ. දැන් නම් බුද්ධාගමේ කරන්න පුළුවන්. මට වුණත් අර තිබුණු ලොකු හඳුනාගැනීම්, අනන්‍යතා නැතුව මම නිකන් සාමාන්‍යයෙන් හාමුදුරු කෙනෙක් වෙනවා. ගමේ ඉන්න සිරිබිරිස් කෙනෙක් වෙනවා. ගංගා නම් ගඟේ තියෙන වැලි ඇටයක් වෙනවා.

ආන්න එතෙන්ට ගියා නම් ඒ මනුස්සයාට තේරෙනවා ඉච්ඡාව අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න නිවන කියන එක ඔඩොක්කුවේ තියෙන

එකක් වගේ. නිවනවත් ඉච්ඡා කරලා ගන්න බෑ. හැබැයි අපි ඉච්ඡාවක් කරනවා. මෙච්චර මනුස්සයින්ට නිවන ලබන්න පුළුවන් නම් මමත් මනුස්සයෙක් නේ මාත් ගන්නවා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා ඒක හරි හොඳයි කියලා. අනික් මිනිස්සුන්ට මේ දුක නැති කරගන්න පුළුවන් නම් ඇයි මට බැරි? කියලා සමහරු ඒක අරගන්නවා. නමුත් ඒ ඉච්ඡාව පවා නැති වෙලා යනවා සංඛාර උපේක්ඛාවට එනකොට. ඉතින් ඒ ටික කියවෙනවා හරි අඩුයි. ඒවා නිකන් නිබ්බාන පටිසංයුක්ත දේශනා, ශූන්‍යතා පටිසංයුක්ත දේශනා. ඒක මං මේ අද ගත්තේ ඉච්ඡාව සම්බන්ධව බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල තියෙන දේවල්. ඒ නිසා **න බො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.** අද පොඩි ළමයෙක් බලන්න අම්මලා තාත්තාලාගෙන් ඉල්ලන දේවල්. බඩුවක් නෙවෙයි නේ ඉල්ලන්නේ. බ්‍රෑන්ඩ් එකක් නේ ඉල්ලන්නේ. දත් බුරුසුවක් හම්බ වුණාට බෑ. මෙන්න මේක ඕනෑ. දත් බෙහෙතක් දීලා බෑ. මෙන්න මේක ඕනෑ. කවුද මේ දලා තියෙන්නේ ඔළුවට මේ තීරණ? බ්‍රෑන්ඩ් එක ඉල්ලන්නේ. මේ නිකං දේකුත් ගන්න බැරි ලෝකයේ මනුස්සයෝ ඉන්දැද්දි 'මිරිවැඩි සඟළක් ඉල්ලා ඇඬුවෙමි දෙපා නොමැති ඔබ දකින තුරා' - කකුල් දෙකත් නැති මනුස්සයෙක් කික්ස් සපත්තු ඕනැයි මට, අර සපත්තු මේ සපත්තු ඉල්ලයිද? ඉල්ලනවා නම් ඉල්ලන්නේ කකුල් දෙකක්. අපේ දරුවන්ට සපත්තු දුන්නට බෑ බ්‍රෑන්ඩ් එක ඉල්ලනවා. මේ ඉච්ඡාවෙ තියෙන බොල් ගතිය, හාස්‍යය, අපිට හරිම ඉඟි කරවනසුලුයි.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම ලස්සනට හසුරුවලා තියෙනවා කසයක් හසුරුවන්නා වගේ. දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම්ගන්න ගියහම අපිට අද ලැබිලා තියෙන බුද්ධෝත්පාද කාලය ඉච්ඡාව තියෙන මිනිහට මතක නෑ. අපිට ලැබිලා තියෙන මේ මනුස්සත්ව භාවය ඉච්ඡාවක් තියෙන මනුස්සයාට හම්බ වුණාට බෑ. මට අහවල් දේ ලැබෙන්න ඕනැ. අපිට හම්බ වෙලා තියෙන ක්ෂණ සම්පත්තිය - මේ මොහොතෙ වුණත් සතියෙන් ඉන්න පුළුවන්කම ඉච්ඡාවක් තියෙන මනුස්සයාට නෑ. කැමැත්තක්, ආශාවක් තියෙනවා. සද්ධර්ම ශ්‍රවණයක්, සත්පුරුෂ සංසේවනයක්, පැවිද්දක් නෑ. එයාට ඒ මදිවට විශාල ප්‍රශ්න රාශියක් තියෙනවා, කියල ඉවර කරගන්න බැරි, විප්ලව කරලා ඉවර කරගන්න බැරි, අරගල කරලා ඉවර කරගන්න බැරි. ඒක රැඳිලා

තියෙන්නේ ඉච්ඡාව මත. ඒක හැදෙන්නේ තමන්ගේ හිතේ. ඒක නිසා ඒක ගැන බලපන් කිව්වොත් 'එහෙම කරලා බෑ. අපි රට හදලා, ඔක්කොම සමාජවාදී කරලා, අපි දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරන්න යමු' කියන එක මට එච්චරම හොඳට නෙවෙයි සාමාන්‍ය ක්‍රමයට 80 දශකයේ මුල් කාලයේ කියල දීපු ගුරුවරු ගැන මට විශාල සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒගොල්ලො පැහැදිලිවම කිව්වා භාවනාවෙන්වත් ඔය මොකකින්වත් වැඩක් නෑ. මෙන්න මේක ගන්න සූදානම් මනස, මේකට අවශ්‍ය කරන මේ පෙළගැස්ම, එහෙම නැත්නම් සම්මා දිට්ඨිය, මේකට අවශ්‍ය කරන සම්මා සංකප්පය නැතුව භාවනා කළාට හරියන්නෙ නෑ. මොකද, ඊට පස්සෙ අර භාවනාව නිසා හරියන භාවනා පිස්සුව පටන් අරගන්නවා. කාම ලෝකයේ තියෙන පිස්සුව, එදිනෙද පිස්සු නෙවෙයි. භාවනාවෙදි හටගන්න පිස්සුවක් පටන් අරගන්නවා. ඒකට බෙහෙත් නෑ. ඒවට කියන්නේ **භෙසජ්ජ සමුට්ඨිත රොගො.** මේ භාවනා කිරීම නිසා හටගත්ත රෝග. බෙහෙතින් හටගත්ත ලෙඩ. ඒකට කියන්නේ Iatrogenic effect කියලා.

ඉතින් අද හරියට තියෙනවා. මං පටන්ගන්න කාලේ භාවනා තිබුණෙත් නෑ, ගුරුවරු හිටියෙත් නෑ, භාවනා මධ්‍යස්ථානත් නෑ, භාවනාවෙන් හටගත්ත ලෙඩත් නෑ. දැන් භාවනා කරන කෙනෙක් එක්ක කතා කෙරුවොත් ඔළුව ක්‍රේල් වෙලා තියෙන්නේ. මුරුක්කු වගේ වෙලා. ඒ තරම් අවුල් කරගෙන තියෙන්නේ. මොකද, මේ භාවනාවත් ඉච්ඡාවක් කරගෙන. ඉච්ඡාවක් තමයි. ඒක නැති කිරීමට **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති** තමන්ට කැමැත්තක් එනකොටම, අකමැත්තක් එනකොටම ඒක දිගේ දුවන්නෙ නැතුව මේ ඉච්ඡාවක් කියලා දැනගන්න පුළුවන් නම්. ඊට පස්සේ මගේ ක්‍රියාවලිය 100% ක්ම රසායනික ශරීරෙකින් දුවන එකක් කියලා තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්. තේරුම්ගත්ත පමණින් නම් නතර වෙන්නෙ නෑ. ඒක තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම් අද තියෙනවා ඇත්තටම ලෝකයේ ඇති වෙන්න දුක් කරදර. අද පෙන්නන ටික හොඳටම ඇති. නමුත් අපි බලන දෘෂ්ටි කෝණය, පටන්ගන්නකොට තියෙන මනෝභාවය, පටන්ගන්නකොට තියෙන **දිට්ඨිංච අනුපගම්ම සීලවා දස්සෙනන සම්පන්නො** කියන එක

මේ වගේ වැඩසටහනකින් උලුප්පන්න පුළුවන්ද කියන එක සැක කරන්න හොඳ නෑ. පුළුවන් කියලා යමු අපි.

මාත් මුල් කාලේ හිතුවා කරගන්න බැරි වෙයි කියලා. නමුත් මං කරලා නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. නමුත් මේ කරමින් ඉන්නවා. ඒ ගැන පුදුම සතුටක් තියෙනවා. ඒ වගේම ඒ ගැන කිසිම සුදුසුකමක් නැති අනාගාමිකයෝ, පොඩි ළමයි, පිළිකා හැදිච්චි අය, හිරේ වැටිච්චි කට්ටිය, කුඩු ගහලා පුනරුත්ථාපනය වෙන කට්ටිය මේක පට ගානකොට අල්ලනවා. පට ගානකොට අල්ලනවා. අපිට වරදින්න හේතුව අපිට හරි ගිය එක තමයි. ඒක නිසා අපිටත් බිංදුවට බැහැගන්න පුළුවන් නම් ආධුනික මනසක් ඇතුව, අපිට ගිහිල්ලා අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් නම් බම්මන දරුවෙක් හදන අම්මා කෙනෙක්ගෙ තියෙන දුක. පිළිකාවක් හැදිච්ච කෙනෙක් කියන්න බැරිව දඟලන දුක. කුඩු ගහලා බේරෙන්නම බැරුව දන්නවා ටික දවසකින් මැරිලා යනවා, ඒත් ධර්මයක් තියෙනවා කියන මනුස්සයෙක් ළඟ තියෙන දුක. තමන්ගෙ තාත්තාගෙන්ම දූෂණය වෙලා තමන් ගැබ් අරගෙන ඉන්න ළමා අපචාරී දුවකගේ තියෙන දුක. ආන්න එදට තේරෙයි ආශාවල් සියල්ලම කාගෙ හරි මරණෙකින් තමයි කෙළවර වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ආශාවල් නැති කරනවා වෙනුවට එන එන වෙලාවේ ආශාව තේරුම්ගත්තා නම් ආශාවල අනිත්‍යය හරිම සීඝ්‍රයි, හරිම චපලයි, හරිම වංචනිකයි, හරිම ශටයි. ඒ නිසා ආශාවක් ආපු ගමන් සත්පුරුෂයෙකුට කියන්න, මට මෙන්න මෙහෙම කඩප්පුලි ආශාවක් තියෙනවා. නැත්නම් මට මේ වගේ ධාර්මික ආශාවක් තියෙනවා කියලා. එතකොට එයා කතා කරලා කියයි 'දැන් උඹ උදේ ඒකට මැරෙන්න හැදුවා. දැන් බලපන් හැන්දෑ වෙනකොට තව එකක් අල්ලගෙන නටනවා නේ'. ඒ තරම්ම චපලයි මේ ආශාවල්.

ඉතින් ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.** ජීවිතේ කියන්නේ ඉච්ඡාවක්, ආශාවක්. ඒක නොලැබීමෙන් එන දුක තමයි ජීවිත දුක. ඒක නිසා ඒක පිළිබඳව, සංස්කාර පිළිබඳව අවබෝධ කරගත්තා නම් ඒකට පහසුම ක්‍රමය අනිත්‍යය තමයි. දැන් අපි විශාල වශයෙන් හදන ආශාවල් බුදුරජාණන් වහන්සේ කුමර කුමරිකාවන්ගේ වාලුකා ක්‍රීඩාවක් විදිහටයි සලකලා

තියෙන්නේ. පොඩි ළමයි වැල්ලෙ හදන මාලිගාවක් වගේ. ඉතින් ඒක නිසා මේකත් අපිට පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් හරි හොඳයි. ඒක නිසා ඉච්ඡාව පිළිබඳව සියලු කයට දෙන සැප දීලා පොඩ්ඩක් බලන්න ඒක ගන්නවා වෙනුවට අපේ හිත නා නා ඉච්ඡාවල් දිගේ යන හැටි.

දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව අපි කරගෙන ගිය ගොනුවේ අවසාන දේශනා වාරයයි අද අපි සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒකෙන් ඇත්තටම සම්පූර්ණ ආවරණයක් නොවුණට, අපිට ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් දැනෙන දේවල් අපි අපි හඳු බෙදගත්තා. මේ අනුව දුකට හේතු වෙන දුක්ඛ සමුදයට ඉඩ තබමින්, අද දවසේ ධර්ම දේශනා සැසිවාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා. සියලුදෙනාටම සැනසීම උද වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අන්ත දෙක දැනගෙන මැදත් නොඇලී සිටිය යුතු බව (**උභො අන්තෙ විදිත්වාන මජ්ඣෙ මන්තා නලිප්පති**) ධර්මයේ දැක්වේ. ඉන් අදහස් වන්නේ මනාප අමනාප දෙක අත්හැර උපේක්ෂාවද? මනාප අමනාප සතියෙන් දැනගන්නවා මිස උපාදාන කර නොගත යුතු බවද? භාවනාවේදී අනිශ්‍රිත සිත අත්දකින විට එයට සිතේ කැමැත්තක් ඇති වේ නම් එම අවස්ථාවේ මැද ඇලී තිබේද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන මෙන් දෙපා නැමද ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> දැන් මේකට අපිට ධර්මයේම තියෙන ධර්ම කාරණාත් ඒ වගේම අත්දැකීමත් ගත්තොත් මේක හරිම ලේසියි. ලේසියි නෙවෙයි පහසුම වෙන්නේ දුක පිළිබඳව, නැත්නම් වේදනාව පිළිබඳව ඔය කතාව කෙරුවොත් තමයි. ඉතින් ඒකට ප්‍රශ්න තුනහතරක් විශාඛ උපාසකතුමා අහනවා ධම්මදින්නාවගෙන්. ආර්යාවනි, දුකෙහි ඇති සැප දුක දෙක මොකක්ද? කියලා. අපිට හිතෙන්නෙ නෑ නේ එහෙම එකක්. එතකොට කියනවා උපාසක, දුක හටගන්නකොට දුකයි, පවතිනකොට දුකයි, ගෙවිලා යනකොට සැපයි. ඉස්සෙල්ලාම අහන්නේ සැපෙහි සැප දුක් දෙක. එතකොට කියනවා සැපක් හටගන්නකොට සැපයි, පවතිනකොට සැපයි, හැබැයි ගෙවිලා යනකොට දුකයි. ඉතින් එයා පිළිගන්නවා. ඊට

පස්සෙ අහනවා අදුක්ඛමසුඛ කියල එකක් තියෙනවා නේ. අදුක්ඛමසුඛයේ සැප දුක දෙක මොකක්ද? අදුක්ඛමසුඛ කියන්නේ සැපත් දුකත් කියන අන්ත දෙක නැතුව නිකම්ම වේදනා චෛතසිකයේ - සීසෝ එකේ මැද තැන. කොන් දෙක නෙවෙයි. උපාසක, අදුක්ඛමසුඛය දන්නවා නම් සැපයි. නොදන්නවා නම් දුකයි. අදුක්ඛමසුඛය තමයි භාවනා කරනකොට වැටෙන නින්ද. අපි ඒ වෙලාවට තේරෙන්නෙ නෑ කියනවා නේ. දන්නෙ නෑ කියනවා නේ. මට එපා වෙනවා, කම්මැලි වෙනවා, එහෙම්ම වැක්කෙරෙනවා, එහෙම්ම යනවා. ඒකට අවදි වුණා නම් හිතන්න. මේ දුකත් නැති සැපත් නැති දෙයක් තියෙන්නේ. දැන් මෙතන තියෙන්නේ ඒක පිළිබඳ අවිද්‍යාව. භාවනා කරන කිසිම කෙනෙකුට මේක ඇවිල්ල නැත්තෙ නෑ නේ. ඒක ආපුවහම එයා හරි කම්මැලියි අප්පා. භාවනා කරන්න බෑ අප්පා. බුලත් විටක් කන එක හොඳයි. බීඩියක් බොන එක හොඳයි. චුයිංගම් එකක් හපන එක හොඳයි. කයිවාරුවක් කෙළින එක හොඳයි කියලා නැගිටිනවා. ඉතින් ඒ නිසා අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවට විවෘත වෙන්න පුළුවන් නම්, අවදි වෙන්න පුළුවන් නම් කාට හරි, අපි ජීවිතේ කොච්චර වෙලාවක් ඒකෙ ඉන්නවාද කියලා හිතාගන්න බැරි තරම්. භාවනා නොකරන අයත් ඉන්නෙ අදුක්ඛමසුඛයේ. ඒක තමයි අපි ඔය ට්‍රිප් හදගන්නේ, විනෝදාංශ හදගන්නේ, එහෙ යං මෙහෙ යං කියලා දගන්නේ දුක් නැති වෙන වෙලාවට. ඒක තමන් වශයෙන් ඉඳගෙන විඳිනවා වෙනුවට 'මන්ද නාව කාරණාව - යන්න අපේ වන්දනාව- මට හරි පාළුයි ළමයෝ'. ඉතින් දගෙන ඇවිල්ල කියනවා මට ඒ ඇවිල්ලා කැස්සක් හැදුණ නේ. හෙම්බිරිස්සාවක් හැදුණ නේ. කොරෝනා බෝ වුණා නේ. අරක නැතුව ගෙදර ඉන්නකොට හරි පාළුයි. ඕනෑම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා බලන්න නින්ද යන්නෙ නැති ලෙඩක් තියෙනවා නම් භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට යන්න. ළඟට යනකොට නිදිමතයි. සක්මන් කරනකොටත් නිදිමත වෙනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට බෙල්ල සාක්කුවේ දගෙන ඉන්නේ.

ඒක නිසා වේදනා චෛතසිකයේ අදුක්ඛමසුඛය - දුක සැප දෙක අතහැරලා ඇති වෙන මැද - අල්ලගත්තට පස්සේ ඒකෙ ඇලෙන්නත් එපා. ඒකට වෛර කරන්නත් එපා. ඒක හැදිල තියෙන

එකට වෛර කරන්න ඒක පාළු දෙයක්, කම්මැලිකමක්, නීරස දෙයක් වශයෙන් පෙන්නලා. ඒකට ආශා කරන්නත් බෑ නේ. ඒකට අවදි වෙන්න කියන එකයි කියන්නේ. ඒ නිසා තනිකර කැලේකට යන්න. මොනවක්වත් නැතුව ඉන්න වෙලාවෙදි බලන්න අපිට භාවනාව කරගෙන යන්න බෑ. ඔය සාමූහිකව ඉන්න වෙලාවට නම් වෙලාවට බෙල් එක ගහනකල් හරි වාඩි වෙලා ඉන්නවා නේ. නැත්නම් බෑ. සැප දුන්නට, කුඩැල්ලා කොට්ටෙ උඩ තිබ්බට කුඩැල්ලා කැමති නෑ. ඒකා කැමති තෙතමනයට. ඒකා කැමති අන්ධකාරයට. විල්ලූද එකක් උඩ තියන්න බලන්න කුඩැල්ලෙක් සැප සේ ඉඳියිද කියලා ධාතුන් වහන්සේ නමක් තිබ්බා වගේ. නෑ. ඉතින් ඒක නිසා අදුක්ඛමසුඛ, නැත්නම් අන්ත දෙක මැද, මේකෙදි වේදනා චෛතසිකයේ හරි ලස්සන කතාවක් කරනවා. ඒක කියන්නේ ඉංග්‍රීසියෙන්. නැත්නම් දෙස්තර ලා ඒක කියන්නේ getting a distance from pain කියලා. වේදනාව තියෙනවා. මං ඒක පොඩ්ඩක් දුරස්ථ වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා අනුන්ගෙ එකක් වගේ, අල්ලපු ගෙදර එකක් වගේ. ඉතින් අපේ කිට්ටුමවන්තයෝ කැමති නෑ ඒක වෙනවට. ඒගොල්ලො කියනවා මේ මනුස්සයට මොනවා කිව්වත් ගණන් ගන්නෙ නෑ. බීරි අලියන්ට වීණා ගායනා කරනවා වගේ. මොනවා කිව්වත් ගණන් ගන්නෙ නෑ කියලා ඒ මනුස්සයින්ට හිතෙන්නේ මේ අඥාන උපේක්ෂාව කියලා. නෑ ලේසි නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා මේකට මං හිතනවා උත්තරේ ප්‍රමාණවත් කියලා. මගේ පැත්තෙන් නම් ප්‍රමාණවත් කියලා මට හිතෙනවා. මේක ගැන පොඩ්ඩක් සැලකිලිමත් වෙන්න කියලා කියතහැකි.

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මමයා නැති වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඉන්න මමයෙක් නැති වීම නොව, අවිද්‍යාව දුරු වන ප්‍රමාණයට එතන එතන මමයා හැදීම නැති වීමයි. මේ කාරණය තව දුරටත් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පිඃ</u> ඔව් ඔය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ලිපියක් ලියනකොට අපි null hypothesis එකක් හදගන්නවා. නශ්චාත්ත hypothesis එකක්, එහෙම නැත්නම් උපකල්පනයක්. ඒ කරලා ඒක බොරු කරනවා. ඒ

නිසා මමෙක් ඉන්නවා කියලා භාවනාව පටන්ගන්න. ඉවර වෙනකල් භාවනා කරන්න. ඉස්සෙල්ලා මමෙක් හදන්න ඕනෑ. යක්කු නටන්න ගියහම කළුකුමාර දිෂ්ටිය ඇත්තටම නැත්නම් යකැදුරා කරන්නේ ඌට යකෙක් බඳිනවා. බැඳලා නටලා පාන්දර යකා එළවලා ගාන කඩාගන්නවා. ඉතින් භාවනා කරනකොටත් සක්කාය දිට්ඨියක් බන්දනවා. ඒක තමයි නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය කියන්නේ. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානයේදී අනිවාර්යයෙන්ම මමෙක් ඉන්නවා. පච්චය පරිග්ගහ ඥානයෙත් ඉන්නවා. ඊට පස්සෙ එයා බලබලා පෙති පෙති ගහනවා, පතුරු පතුරු ගහනවා, කීතු කීතු කරලා බලනවා. නෑ. එහෙම හත්අටසැරේ දහපහළොස්සැරේ වෙනකොට තමයි අර ඉන්නවයි කියලා අපි මුලින් හැදුව නශ්චාත්ත උපකල්පනය නෑ කියලා ඔප්පු කරන්නෙ. ඒක ප්‍රතිෂේධනය කරනවා. ඉතින් ඒක හුග කෙනෙකුට තේරෙන්නෙ නෑ. මේ තමන්ම ඉන්නවයි කියපු දේ තමන්ගෙම අත්දැකීම්වලින් නොබෝ වෙලාවකින් නැති බවට පත් වෙන්න අරිනවා. ආයෙත් දෙනවා එකක්. ආයෙත් නැති කරන්න හදනවා. හත්අටසැරේ යනකොට තේරෙනවා මමෙක් නැති කිරීමක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මමෙක් ඉන්නවා කියල තියෙන අවිද්‍යාව නැති කිරීමක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක හරිම ප්‍රඥාගෝචර වැඩක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝපාකට, පටාචාරාවට, අංගුලිමාලට මේක කියල දීමේදී ගත්ත උගැන්වීම් ක්‍රම දිහා බලන්නකෝ. ඔක්කොම අර ජාතක කතාවලින් තමන් ජීවත් වෙනකොට හම්බ වෙච්චි අත්දැකීම් ටික මේ මනුස්සයාට මෙතෙන්දි තමයි කියල දෙන්න පුළුවන් කියලා - ජවනිකාව බුදුහාමුදුරුවෝ මවන්නෙ නෑ. ජවනිකාවෙ හොඳම තැනින් අල්ලගෙන එයාට ආදර්ශය දෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා මමයා තියෙනවා කියල පටන්ගත්තොත් ඒක මිථ්‍යාදෘෂ්ටියක්. මමයා නැති කරන්න කියල ගත්තොත් තව මිථ්‍යාදෘෂ්ටියක්. ඒක නිසා මමෙක් ඉන්නවා කියලා බුදුහාමුදුරුවොත් එක්ක අපි එකඟ වෙලා පොඩි උපකල්පනයක් දගන්නවා. දලා ඊට පස්සෙ ඒක නැති බව ඔප්පු කරනවා. ඔප්පු කරලා ප්‍රතිෂේධනය කරනවා.

ඒක නිසා එවැනි කල්පනාවට එනකොට ඔය මාර්ග ඥානවල චතුරාර්ය සත්‍යයේ අවසාන එකේ සම්මා දිට්ඨියේ තමයි මේක

තියෙන්නේ. මේක භාවනාවක් නෙවෙයි. ඒක යෝගාවචරයා තුළ තියෙන අනුමාන ඥානයක්. මේ ආශ්වාසය තියෙනවා, ආශ්වාසයේ මුල, ආශ්වාසයේ මැද, ආශ්වාසයේ අග කියලා මේ අල්ලන්නේ ආදරෙන් නෙවෙයි. ඒක පච කරලා දන්න. ඒක දිය කරලා දන්න. ඒක ගෙවලා දන්න. ඒක විනාශ කරලා දන්න. එතකොට ඇස්පනාපිට මෙහෙම ගෙවෙනකොට - ඇති දේ නැති වෙන බව පෙනෙනකොට - එතකොට පේනවා මේ ඇති වෙනවා. ආනාපානයක් තියෙනවා කියනකොට සක්කාය දිට්ඨිය තියෙනවා. ආනාපානය සියුම් වෙලා අඩු වෙලා ගෙවිලා, නැති වෙලා යනකොට සක්කාය දිට්ඨිය නෑ. ආයෙ ටික වෙලාවකින් ඒත් එක්කම ආනාපානයක් එනවා. ආයෙත් දන්නෙම නැතුව සක්කාය දිට්ඨිය එනවා. ආයෙත් සැරයක් දනවා. ආන්න ඔහොම ඔහොම හත්අටසැරේ, දහදෙළොස්සැරේ, සියලක්ෂ වාරයක් කරනකොට මේ ජීවිතේ ඇති ඒ වැඩේට. ඉවරම වෙන්නෙ නෑ. හත්අවුරුද්දයි යන්නේ කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ සඳහන් කරල තියෙනවා.

නමුත් මෙවැනි පෙළගැස්මක්, මෙවැනි ආරම්භයක්, මේ වගේ මනෝභාවයක් අපි යෝගාවචරයට දීලද සති පාසල පටන්ගන්නේ? අපි ඒක දීලද සතිය උගන්නන්නේ? අවශ්‍ය නෑ. ඒක ගුරුවරයා ගාව විතරයි තියෙන්නේ. ගුරුවරයට නතු වෙන්නෙ නැත්නම් අරයා කියනවා 'ඔයා කරන වැඩේ අග මුල අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. අපි කැමති නෑ සතිය වඩන්න' කියලා. නමුත් දන්න මනුස්සයා එයාට විශ්වාසයක් ඇති වෙන තුරු ගුරුවරයගේ තියෙන අනෙකුත් ගුණවලින් අරයා නතු කරගෙන කියනවා 'ඔයා මේ අග මුල බලන්න එපා. මෙහෙම එකක් නම් තියෙනවා. නැති වෙනකල් භාවනා කරන්න. මෙහෙම එකක් ආයෙ ගෙනත් තියනවා. නැති වෙනකල් භාවනා කරන්න'. කරගෙන කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා මේ ඇති දෙයක් නැති වෙනවා නෙවෙයි. හිතාගත්ත මනඃකල්පිතයක් නැති වෙලා යනවා. ඒක තේරුම්ගත්තට පස්සේ ඉතින් අවසානයේ කියන්න වෙන්නේ මං භාවනා කෙරුවයි කියලා මට ලැබිච්ච දේකුත් නෑ, මට භාවනා කෙරුවයි කියලා නැති වෙච්ච දේකුත් නෑ. හුඟදෙනෙක් හිතන්නේ භාවනා කෙරුවහම හොඳට හම්බ වෙයි කියල නේ. හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේට යශෝධරාව ඉල්ලපු විදිහට දෙන්න දැවැද්දක් තිබුණෙ නෑ

රාහුල පුංචි හාමුදුරුවන්ට. ගිහිල්ලා කිව්වා සාරිපුත්ත හාමුදුරුවන්ට මෙන්න මෙයා පැවිදි කරන්නකෝ. දෙඤ්ඤං දැවැද්ද කියලා. දැවැද්ද දෙනකොට යශෝධරාටත් ඒ බෙහෙත් කසායමයි දුන්නේ. සුද්ධෝදන රජ්ජුරුවන්ටත් ඒ බෙහෙත් කසායමයි දුන්නේ. එතකොට අනේ මගේ දරුවා අරන් ගිහිල්ලා කටේ කිරි සුවඳ තියෙන වෙලාවේ පැවිදි කරලා කරපු දෙයක් කියලා චෝදනා කරන්න දෙයක් නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා මමෙක් ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන ඉන්න මිනිස්සුන්ගේ විකාර ලෝකවලට තමයි පුස්තකාල කියල කියන්නේ. මමෙක් ඉන්නවා කියන කට්ටියගේ විකාර ලෝකවලට තමයි පර්යේෂණාගාර කියල කියන්නේ. මමෙක් ඉන්නවා කියන කට්ටියගේ බලාපොරොත්තුවලට තමයි අධ්‍යාපන ආයතන කියන්නේ. ඒවායෙන් විශාල පිස්සො ප්‍රමාණයක් බෝ කරනවා. උන්ගෙ වැඩේම මැරෙනකල් නම ගහනවා, ගල්වල නම කොටනවා, අර පොතේ ගහගන්නවා, මේකෙ ගහගන්නවා. අනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නම ඔය කොහෙවක්වත් තියෙනවද කියල බලන්න. අඩු ගානේ ත්‍රිපිටකයේවත් පොතක් අරගෙන බලන්න 'හිමිකම් ඇවිරී ඇත' කියල ලියලා තියෙනවද කියලා. දන්නවා නේ. ඕනෑම පොතක ලියනවා නේ 'හිමිකම් ඇවිරී ඇත' කියලා. සියල්ලම තියෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සියල්ලම තියෙන අසූහාරදහක් ධර්මස්කන්ධය තියෙන එකේ 'හිමිකම් ඇවිරී ඇත' කියල ලියල නෑ. මොකද, ඒක බුදුහාමුදුරුවන්ගේ දෙයක් නෙවෙයි. ඒක මානවයාට අයිති සම්පතක්. Be mindful and mind your own business කියලා තමන් මේ කරන භාවනාවේ ප්‍රගතිය වාර්තා කරන්න - මං මේ ලියන එක්කෙනාට බනිනවා නෙවෙයි. එහෙම නැත්නම් මේ කියවන එක්කෙනාත් එක්ක තරහකුත් නෙවෙයි.

59| දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - පළමු කොටස

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි අද දවසේත් "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් කොටසක් සමග මුණ ගැහෙනවා. ඉතින් අද අපි මේ ධර්ම දේශනාවට සම්මුඛ වෙන්න කලින් අපි ඊට ප්‍රවිෂ්ටයක් ලබාගන්න අපේ හිත පොඩ්ඩක් සන්සුන් කරගනිමු. අපි නැවතත් වර්තමාන මොහොතට අපේ අවධානය අරගනිමු. ඉතින් ඒ සඳහා ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙලා අපි සතිය පිහිටුවන්න, සුළු මොහොතක් සතිමත් වෙන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු.

ඒ නිසා මං සියලුදෙනාටම ආරාධනා කරනවා, මතක් කර සිටිනවා, තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් දණහිස් දෙක, පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. බලන්න හොඳට තමන් සකස් වෙලා වාඩි වෙලා ඉන්නවද කියලා. කය දරදඬු කරගන්න එපා. සැහැල්ලු ඉරියව්වක්. හැබැයි අපි ආරම්භයේදි ඍජු ඉරියව්වක් පවත්වනවා. දැන් සාමාන්‍ය අන්දමින්, නැත්නම් සරල අන්දමින් තමන්ගේ ඇස් දෙක පියාගන්න. මේ මොහොතෙදි අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා වර්තමාන අත්දැකීමට මූලිකත්වය දෙන්න. ඉතින් ඒ නිසා අතීතය හා සම්බන්ධ යම් හෝ සිතුවිලි, අතීත මතකයන් අපේ හිතට ආවට ඒවට තැනක් දෙන්න යන්න එපා. ඒවා ඔස්සේ හිතන්න

යන්න එපා. ඒවා හුදෙක් අතීත සිතුවිලි පමණයි. ඒවා හෙමීහිට බැහැරට යන්න ඉඩ දෙන්න. ඒවට ආමන්ත්‍රණය කරන්න, ඇයි හොඳයියක් පවත්වන්න යන්න එපා. ඊට පස්සේ අනාගතය හා සම්බන්ධයෙනුත් විවිධ බලාපොරොත්තු තියෙන්න පුළුවන් අපිට. ඒ වගේමයි විවිධ ප්‍රාර්ථනාවන්, අපේක්ෂාවන් තියෙන්න පුළුවන්. විවිධ සැලසුම් අපේ හිතේ තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ වෙලාවෙදි ඒ සියල්ලම පැත්තකින් තියලා අපිට ඒවා පස්සෙ කරන්න පුළුවන් බව තේරුම් අරගෙන සුළු මොහොතක් මේ වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙන්න, වර්තමාන මොහොතේ සතිමත් වෙන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ නිසා අනාගතය සම්බන්ධයෙන් යම් සිතුවිලි පැමිණියොත් ඒවත් හෙමීහිට බැහැර කරලා නැවතත් මේ වර්තමානයට, තමන්ගේ මේ කයට හිත ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

මේ අන්දමින් අතීතයත් අනාගතයත් අපේ හිතින් අතහැරුණහම දැන් එතකොට මේ මොහොතට අවදි වෙච්ච බවක්, මේ මොහොතේ, වර්තමානයේ ජීවත් වෙන බවක් අපිට හැඟේවි. එතකොට දැන් මේ වර්තමාන අවධානය අපි දැන් අපේ කයටම යොමු කරනවා. වර්තමානයේ විවිධ දේවල් අපිට ඇහෙන්න පුළුවන්, දැනෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරනවා අපේ කයට. බලන්න මං මේ කියන දේවල් හොඳට හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට ඇහි පිහාටු අතර සියුම් ස්පර්ශයක් සමහර විට හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් යම් කිසි මෘදු ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. හිස කෙළින් තියෙනවා. හැබැයි දරදඬු කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් හිස කෙළින් පවත්වනවා. මුහුණෙ මාංශ පේශි තද වෙලා, හිර වෙලා නැහැ. ඒවත් සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. කැමති නම් සියුම් සිනහවක් පවත්වන්න පුළුවන්. මොකද, අපි මේ අනෙකුත් විවිධාකාර ගැටළුවලින් ඉවත් වෙලා මේ වර්තමාන මොහොත රස විඳින්න බලන අවස්ථාවක්. පූර්ණ අවධානයකින් යුක්තව, මුළු හදින් යුක්තව මේ මොහොතට අවදි වෙන්න දරන උත්සාහයක්. අපිට ලැබිච්ච ලොකු අවස්ථාවක්. ඒක හොඳ සතුටින්, සොම්නසින් අපිට ගත කරන්න පුළුවන්. ඒ බව අපේ මුහුණෙන් සමහර විට පෙන්නුම් කරනවා.

සැහැල්ලු ස්වභාවයක්, විවෘත ස්වභාවයක්, සොම්නස් ස්වභාවයක් දැන් අපි තුළ තියෙන්න පුළුවන්. අපේ බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපි ආයාසයෙන් ඔසවාගෙන නෑ. අත් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් එක්කො ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. බලන්න අත්වලත් තද වීමක්, හිර වීමක් තියෙනවා නම් ඒවත් නිදහස් කරගන්න.

තව දුරටත් අපි අපේ කය ගැන අවධානය යොමු කරනකොට මේ කයේ අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇතිල්ලෙනවා. යම් යම් තැන්වල ස්පර්ශ වෙනවා. යම් යම් තැන්වල තදට දැනෙනවා, හිරට දැනෙනවා. ඒවත් අපි හඳුනගන්නවා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි අපි වෙතටම පැමිණෙනවා. දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමින් පිට කරන්න. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. විවිධ බලාපොරොත්තු හිතට පැමිණියොත් ඒවා පැත්තකින් තියන්න. අතීතය හා සම්බන්ධ මතකයන් පැමිණියොත් ඒවත් පැත්තකින් තියන්න. දැන් අපි තව ටිකක් අපේ කය මැද ප්‍රදේශයට අවධානය යොමු කළොත්, අපි හුස්ම ගන්නවත් එක්ක යම් කිසි උදරයේ චලනයක් සිද්ධ වෙන ආකාරය, උදරය ටිකක් ඉස්සරහට පිම්බෙන ආකාරය හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි හුස්ම පිට කරනවත් සමගම නැවතත් ආපස්සට උදරය පැමිණෙන ආකාරය, හැකිළෙන ආකාරය හඳුනගන්න පුළුවන්. පිම්බීමක්, හැකිළීමක් ගානෙ හොඳට අවධානයෙන් අපිට ඉන්න පුළුවන්. එතකොට මේ සිදුවීම ඉබේ සිද්ධ වෙන්න ඉඩ දෙන්න. හොඳ අවධානයෙන් හිඳිමින් පිම්බීමක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න. හැකිළීමක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න.

අපි දැන් තව ටිකක් අපේ කයේ යට කොටසට අවධානය යොමු කරගෙන යනවා. එතකොට අපි මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, බර වීමක් යෙදිලා තියෙන ආකාරය අපිට දැනෙනවා. අපේ පාදවල මාංශ පේශිවලට අපි අවධානය යොමු කළොත් ඒවා ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයකින් මේ වෙලාවෙ තියෙනවා. තද වෙලා, හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලු ඉරියව්වක් පවත්වනවා. මේ විදිහට අපිට අපේ මේ කය ගැන, ඉඳගත්ත ඉරියව්ව ගැන දැනෙනවා නම් හොඳට අපිට කය තැන්පත් වෙලා තියෙන බවක්, සුවදායී ඉඳගත්ත

ඉරියව්වක් අපිට අත්දකින්න පුළුවන් බවක් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. අපේ හිත වෙනත් අරමුණුවලට ගියොත් අපි මේ සුවදායී කයටම, මේ ඉඳගත්ත ඉරියව්වටම නැවතත් අවධානය අරගෙන එනවා. අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ ආශාවන්වලට සමහර විට අපේ හිත යන්න පුළුවන්. ඒවා හැබැයි අපි යන්න අතහැරලා හෙමීහිට නැවතත් මේ කයටම හිත ගන්නවා. විවිධ බලාපොරොත්තු ඔස්සේ අපේ හිත යන්න ගත්තොත්, ඒවාත් හෙමිහිට අතහැරලා නැවතත් මේ කයටම හිත ගන්නවා. හොඳට කයට හිත පැමිණියා නම්, ඊට පස්සෙ දැන් අපිට විශ්වාසයක් ඇති කරගන්න පුළුවන් මේ වෙනකොට අපේ හිතේ සතිය හොඳට තහවුරු වුණා, අපිට හිත දිහාත් මේ වෙනකොට බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් ගොඩනැගිලා තියෙනවා. කාලයක් තිස්සේ සතිපට්ඨානය වඩලා, සතිමත් බව දියුණු කරලා, ප්‍රඥාවක් වඩාගෙන ඉන්න යෝගාවචරයෙකුට දැන් හිත දිහා ඍජුව බලන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. හිත දිහා අපි සැහැල්ලුවෙන් බලනවා. හිතට කැමති දෙයක් හිතන්න ඉඩ දීලා හැබැයි අපි සිහියෙන් බලනවා. අපි ඒ හිතට පැමිණෙන සිතුවිලි ගැන කිසි අමනාපයක්, තැති ගැනීමක්, අකමැත්තක් නැහැ. හැබැයි විශේෂ කැමැත්තක් ඇත්තෙත් නැහැ. විවිධ සිතුවිලි අපේ හිතට පැමිණෙන්න පුළුවන්. අපි ඒ හැම දෙයක්ම දැනගන්නවා. සැහැල්ලුවෙන් දැනගන්නවා. සමහර විට අතීතයේ දැකපු දෙයක් සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි ආශාවක් හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් තැන්නම් අහපු සින්දුවක් සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි මතකයක් නැගෙන්න පුළුවන්. කරන්න ඉන්න බලාපොරොත්තු වෙන යම් කිසි රසවත් වැඩක් සම්බන්ධයෙන්, කැමති වැඩක් සම්බන්ධයෙන් මතකයක්, බලපොරොත්තුවක් හිතට එන්න පුළුවන්. ඒ සියලු ආශාවන් අපි ඒ අන්දමින්ම හඳුනගන්නවා. ඒවට මේ වෙලාවෙදි අපි තැනක් දෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒ ඔස්සේ අපි දුවන්න, ක්‍රියාත්මක වෙන්න යන්නෙ නැහැ. මේවා හුදෙක් විවිධ ආශාවන් පමණයි. හිතේ පහළ වෙන විවිධ කැමති, බලාපොරොත්තු, අපේක්ෂාවන්, ප්‍රාර්ථනාවන්. ඒවා අපි එකක්වත් ඉෂ්ට කරන්න යන්නෙ නැතිව යන්න ඉඩ හරිනවා. හිත දැන් ටික ටික බොහෝ විට සැහැල්ලු වෙන්න පුළුවන්. හිත හොඳට විවේක වෙන්න පුළුවන්. සිතුවිලිවලින් ඉවත් වෙච්ච, හැබැයි හොඳ අවදියෙන් ඉන්න හිතක්, සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න හිතක්, කිසිවක් මත නොපවතින හිතක්, කිසිවක් අරමුණු

නොකළ හිතක්, කිසිවක නොබැඳුණු හිතක් සමහර විට කෙනෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. මේ තත්ත්වය අපි සැහැල්ලුවෙන් පවත්වනවා. මේ මානසික සමබරතාව සැහැල්ලුවෙන් පවත්වගෙන යනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි එහෙම නම් අද දවසේ "සතිපට්ඨාන විවරණ" ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චංඃ යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී, සෙය්‍යථීදංඃ කාමතණ්හා, භවතණ්හා, විභවතණ්හා'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ වෙනකොට "සතිපට්ඨාන විවරණ" භාවනා වැඩසටහනේ අනුපස්සනා හතරක් සාකච්ඡා කරගෙන යනවා. අපි කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව සාකච්ඡා කළා. දැන් අපි ධම්මානුපස්සනා කොටසෙත් අන්තිම කොටසට - සච්ච පබ්බයට අවතීර්ණ වෙලා තියෙනවා. සච්ච පබ්බයේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් පිළිබඳව යම් විවරණයක් සපයනවා. ඒකෙ කෙටි විවරණයක් මජ්ඣිම නිකායේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේත්**, ඒ වගේමයි දීර්ඝ විවරණයක් දීඝ නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේත් අන්තර්ගත වෙනවා.

දැන් මේ සච්ච පබ්බයෙ සත්‍ය හතරක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ සත්‍ය හතර සකස් වෙච්ච ආකාරය, ඉදිරිපත් කරල තියෙන ආකාරය දිහා ටිකක් විමර්ශනාත්මකව බලනකොට මේකෙ රටාවක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. හැම සත්‍යයකම මුලින්ම සිද්ධාන්තමය වශයෙන් අර්ථ දැක්වීමක් කරනවා. අපි ඒකට කියනවා පරියත්තියක්, සිංහලෙන් අපිට අර්ථ නංවන්න පුළුවන් සත්‍යය කියලා, නැත්නම් **සත්‍යය ඥානයක්** කියලා. දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන්

සත්‍යය ඥානයක්, සමුදය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් සත්‍යය ඥානයක්, ඊළඟට නිරෝධ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් සත්‍යය ඥානයක්, මාර්ග සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් සත්‍යය ඥානයක්. ඊළඟට ඒ ඒ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කළ යුතු වැඩපිළිවෙළක්, වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදවක් තියෙනවා, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ගයක් ඉදිරිපත් කරනවා. අපිට ඒකට කියන්න පුළුවන් පටිපත්ති කියලා. නැත්නම් **කෘත්‍යය ඥානයක්** කියලා. අවසාන වශයෙන් අපි වැඩපිළිවෙළ ක්‍රියාත්මක කළාට පස්සේ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වැඩපිළිවෙළ හඳුන්වලා දෙනවා. ඒක අපි ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙනවා. ඒ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කෙනෙක් අත්දකින තත්ත්වය, ප්‍රත්‍යක්ෂ තත්ත්වය පටිවේධ කියනවා. නැත්නම් **කෘත ඥානය** කියලා කියනවා.

ඉතින් එතකොට දැන් විශේෂයෙන්ම අද අපි සාකච්ඡා කරන්න පටන්ගන්නේ සමුදය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන්, දුකට හේතුව සම්බන්ධයෙන්. මේ දුකට හේතුව කියන කාරණාවෙදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්‍යය ඥානයක් වශයෙන් කියනවා - **ඉදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං** මෙන්න දුකට හේතුව පනවනවා. **යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී, සෙය්‍යථීදංඃ කාමතණ්හා, භවතණ්හා, විභවතණ්හා** මෙබඳු සිද්ධාන්තමය තේරුම් කිරීමක්, උද්දේසයක් දුකට හේතුව සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඒකේ කෘත්‍යය ඥානය වශයෙන්, පටිපත්ති කියන කොටස යටතේ **දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බං** කියලා කොටසකුත් එනවා. ඒ ප්‍රතිපත්තිය යම් කිසි කෙනෙක් අනුගමනය කළා නම්, ප්‍රායෝගිකව ඒ තුළ හැසිරුණා නම්, ඒක ප්‍රතිවේධ මට්ටම. කෘත ඥානයක් එයාට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්. ඒක **දුක්ඛසමුදයං පහීණං.** එතකොට මේ දුක ප්‍රහාණය වුණා කියන්න පුළුවන්.

මේ කාරණා සම්බන්ධයෙන් තමයි අද අපි ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මුලින්ම අපිට හඳුනගන්න පුළුවන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නන තණ්හාවේ තියෙන ලක්ෂණ කීපයක්. **ඉදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං. යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී** දුකට හේතුව තණ්හාව වශයෙන්

ඉදිරිපත් කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තණ්හාවේ තියෙන යම් කිසි මූලික ලක්ෂණ කීපයක් ගැන අපේ අවධානය යොමු කරනවා. පළවෙනි ලක්ෂණය තමයි **පොනොභවිකා.** මේක අපිට එක පාරටම පුනර්භවයට හේතු වෙනවා කියන තැනට දනවා වෙනුවට අපිට කියන්න පුළුවන් ඊළඟ ඊළඟ ජවනිකාව සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ඇති වෙන ඇල්ම, ඊළඟ ජවනිකාවට බලාපොරොත්තු වෙන ගතිය, ජවනිකාවෙන් ජවනිකාව අපේ හිත අලවන ගතිය. එතකොට අපි හිතමු අපි චිත්‍රපටියක් බලනකොට විවිධ ජවනිකා තිරයේ දිස් වෙනවා. ඒ ජවනිකාවක් අවසන් වුණාට පස්සේ අළුතෙන් ජවනිකාවක්. ඒ ජවනිකාව අවසන් වුණාට පස්සේ තවත් ජවනිකාවක් තිරයේ දිස් වෙනවා. එතකොට ප්‍රේක්ෂකයාගේ පැත්තේ තමයි තියෙන්නේ ඒ ජවනිකාවෙන් ජවනිකාව සම්බන්ධ කිරීම. එක ජවනිකාවක් අවසන් වෙනකොට ඊළඟ ජවනිකාව සම්බන්ධයෙන් හිතේ ලොකු ආශාවකින් බලාගෙන ඉන්න ගතියක්, අපේක්ෂාවක් කරන ගතියක්, ප්‍රාර්ථනා කරන ගතියක්, ඊළඟ ජවනිකාව ඉල්ලන ගතියක් අපේ හිතේ නිතැතින්ම ගොඩනැගෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මෙන්න මෙතන තියෙනවා මෙන්න මේ පොනොභවික කියන තත්ත්වය. ඊළඟ මට්ටමක්, ඊළඟ තත්ත්වයක් බලාපොරොත්තු වෙන ගතිය, ආශා කරන ගතිය. එතකොට ඒකේ එක්තරා අන්දමක වර්ධනය වෙච්ච මට්ටමක් තමයි අපිට මේ භවය නෙවෙයි ඊළඟ භවයක් දක්වාත් අපි යන ගතිය. එතකොට ප්‍රාථමික මට්ටමින් අපිට පුළුවන් මේ ජවනිකාව, ඊළඟ ජවනිකාව කියන මට්ටම හඳුනාගන්න. අපිට ටිකක් පුළුල් අන්දමකින් කියන්න පුළුවන් එතකොට මේ භවය, ඊළඟ භවය, ඊටත් පස්සෙ භවය ආදී වශයෙන් එතකොට පුනර්භවයක් දක්වා යන ගතිය.

එතකොට තණ්හාවේ තියෙන මෙන්න මේ ලක්ෂණය එතකොට ඊළඟ මට්ටමකට අපිව ඇදගෙන යන ගතිය, ඊළඟ මට්ටමකට යොමු කරන ගතිය, ඒ වෙතට නැඹුරු වෙච්ච ගතිය, අපේ හිත එතකොට නිතැතින්ම එබඳු නැඹුරුවක් කරා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. **නන්දිරාගසහගතා** ඉතින් එතකොට මේ තණ්හාවේ තියෙන අනිත් ලක්ෂණයක් තමයි මේ මොහොතෙදි එක්තරා අන්දමක සතුටක් භුක්ති විඳින්නත් පුළුවන්. අපි ඒ යම් තැනක හිත ඇලුණා නම්, ඒ ඇලිච්ච

තැන ජනනයක් වෙනවා යම් සතුටක්. රාග නිශ්‍රිත වූ සතුටක්. ඇලීම නිසා හටගත්ත යම් කිසි සතුටක්. නන්දියක් කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට එබඳු රාග නිශ්‍රිත වූ ඇලීමක්, රාග නිශ්‍රිත වූ සතුටක් මේ තණ්හාව තුළින් ජනනය කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. **තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී** දැන් එතකොට එතන එතන හිත අලවනවා. අභිනන්දනය කරනවා එතන එතන. විවිධ ජවනිකා හරහා යනවා. විවිධ අපේ ජීවිත අත්දැකීම් හරහා යනවා. ඒ යනකොට එතන එතන හිත අලවනවා. එතකොට දැන් අපිට මේ තණ්හාවේ විවිධ ලක්ෂණ කීපයක් ඒ අනුව හඳුනාගන්න පුළුවන්. අපේ හිත එතන එතන අලවනවා. එතන එතන යම් කිසි සතුටක්, රාග නිශ්‍රිත සතුටක් ඒ හරහා හිතේ මෝදු වෙනවා. ඒ වගේමයි ඊළඟ එක සඳහා අපේ හිත සූදානම් කිරීමක්, දැස් අයාගෙන බලාගෙන සිටීමක්, ඒ වෙතට හිත නැඹුරු වීමක්, ඊළඟ දේ ප්‍රාර්ථනා කිරීමක් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඉතින් එතකොට ඔන්න ඔය මූලික ලක්ෂණ ටිකක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ තණ්හාව සම්බන්ධයෙන් අපිට කියලා දෙනවා. ඊට පස්සේ තණ්හාවේ ප්‍රභේද කීපයක් ඊළඟට මතක් කරනවා. ඒ තමයි **කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා** කියන කාරණා තුන. එතකොට අපි කාම තණ්හාව ගැන ටිකක් තේරුම්ගත්තොත් ඉතින් මේක ඒ තරම්ම අමාරු නැහැ. අපි කවුරුත් දන්න දෙයක්. අපි එතකොට අද මේ ජීවත් වෙන්නෙ මනුස්ස ලෝකයේ. එතකොට මේ මනුස්ස ලෝකය කියන එක කාම ලෝකයට අයිති තැනක්. සාමාන්‍යයෙන් කාම ලෝකය කිව්වහම අපාය හතර, මේ මනුස්ස ලෝකය, දිව්‍ය ලෝක හය ඉතින් මේ විදිහට අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ කාම භූමිය තුළ නිරන්තරයෙන්ම අපේ හිත කාමයන්ට ඇලුම් කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. පංච කාමයන් කියන කොටසට අපි විශේෂයෙන් ඇල්මක් දක්වනවා. අපි ඇහෙන් රූප බලන්න පුදුම ඇල්මක් තියෙනවා. චිත්‍රපටි බලන්න, දර්ශනීය තොරන් බලන්න, එහෙම නැත්නම් දර්ශනීය ස්වභාවික දර්ශන බලන්න. මේ විවිධාකාර දර්ශන, මන බඳන දර්ශන, හිත අලවන දර්ශන ඉතින් මේ ලෝකේ කොතෙකුත් තියෙනවා. ඉතින් ඒවාට අපේ හිත ඇදිලා යන ගතියක් තියෙනවා, බැඳෙන ගතියක් තියෙනවා, ආශා කරන ගතියක් තියෙනවා. එතකොට

මෙන්න මේ ඇහැ හරහා හිත පිනවන්න, ඇහැ හරහා අපේ තියෙන මෙන්න මේ කාම තණ්හාව පෝෂණය කරන්න අපි නිතැතින්ම උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඊළඟට අපි කණ හරහා විවිධ ශබ්ද භුක්ති විඳිනවා, අහනවා, ශ්‍රවණය කරනවා. ඉතින් එතනත් අපේ හිත ඇලෙනවා. අපි හිතමු ලස්සන ගීතයකට ඇහුම්කන් දෙනකොට, නැත්නම් සුමිහිරි වාදනයක් අපි ශ්‍රවණය කරනකොට ඉතින් එතනත් හිත බැඳෙනවා. එතනත් හිත ඇලෙනවා. ඒක නැවතත් අපි ඉල්ලනවා. ඉතින් ඒක අපි සමහර වෙලාවට තැටිගත කරගෙන නැවත නැවත අහනවා. ඉතින් එතකොට මෙන්න මේ ශබ්ද ක්ෂේත්‍රය සම්බන්ධයෙනුත් විවිධ ශබ්ද සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ලොකු ඇල්මක් තියෙනවා. ඉතින් ඒවා තමයි අපි මේ ඇහැ කණ පිනවනවා කියල කරන්නේ. ඊට පස්සේ නාසය සම්බන්ධයෙනුත් එබඳුම ඇල්මක් තියෙනවා. විවිධාකාර අපි කැමති කැමති සුගන්ධයන්, මිහිරි සුවඳ ආග්‍රහණය කරන්න ඉතින් අපි පුදුම උත්සාහයක් දරනවා. ඒ සඳහා ලොකු වියදමක් සමහර විට කරනවා. ඉතින් අපේ ගෙවල් දොරවල් අපි සුවඳ ගන්වලා තියන්න, දුගඳ දුරු කරන්න ඉතින් ලොකු වෑයමක් දරනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ නාසය හරහාත් අපි අපිව පෝෂණය කරන්න, තණ්හාව පෝෂණය කරන්න ලොකු වෑයමක් දරනවා. ඉතින් දිවෙනුත් අපි විවිධ රසයන් භුක්ති විඳිමින් පුළුවන් තරම් ඉමිහිරි රස භුක්ති විඳින්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් අපි ඒ රසටත් ඇලිලා යනවා. ඊට පස්සේ අපි කැමති කැමති ස්පර්ශයන් ස්පර්ශ කරන්න, මිහිරි ස්පර්ශයන්, සුමුදු ස්පර්ශයන් ලබාගන්න ඉතින් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එතකොට මෙන්න මේ පංචකාමයන් ගැන විශේෂ ඇල්මක් අපේ හිතේ තියෙනවා. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් පොහොසත් කියලා කියන්නේ ඉතින් මෙන්න මේ පංචකාමයන් පහසුවෙන්, යුහුසුලුව අපේ හිතැති පරිදි, සිතැඟි පරිදි ලබාගන්න පුළුවන් නම් ඉතින් අපි කියනවා අපි හරි පොහොසත් කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපි රටවල් වර්ගීකරණය කරල කරනවා දුප්පත් රටවල්, පොහොසත් රටවල්, පළවෙනි ලෝකෙ රටවල්, දෙවෙනි ලෝකෙ රටවල්, තුන්වෙනි ලෝකෙ රටවල් ඉතින් මේ විදිහට අපි විවිධාකාර ආර්ථික වර්ගීකරණයන් කරල තියෙනවා,

විශේෂයෙන්ම බැලුවොත් මෙන්න මේ පංචකාමයන් ලබාගැනීමේ හැකියාව පදනම් කරගෙන. එතකොට යම් කිසි කෙනෙකුට හොඳට මේ පංචකාමයන් භුක්ති විඳින්න අවස්ථාව තියෙනවා නම් ඉතින් අපි සමහර වෙලාවට එයා පෝසතෙක් කියලා සලකන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි ඒවා තමයි පුළුවන් තරම් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙත්. ඉතින් දියුණුවක් කියලා සලකන්නෙත් ඒකයි. අපිට පුළුවන්ද ඇහැ පිනවන්න වැඩි වැඩියෙන්? පුළුවන්ද කණ පිනවන්න වැඩි වැඩියෙන්? අපිට පුළුවන්ද නාසය පිනවන්න වැඩි වැඩියෙන්? අපිට පුළුවන්ද දිව පිනවන්න වැඩි වැඩියෙන්? අපිට පුළුවන්ද කය පිනවන්න වැඩි වැඩියෙන්? එතකොට මේක තමයි අපි සාමාන්‍ය මේ කාම ලෝකයේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අපි බැලුවොත් ඊට අමතරව අපේ හිතටත් විවිධ ආශාවන් තියෙනවා. සමහර විට අපි යම් කිසි තනතුරක් දරන්න ආසයි. නැත්නම් අපි පොහොසතෙක් කියලා පෙන්නන්න ආසයි. නැත්නම් අපි සුරූපියි කියලා පෙන්නන්න කැමතියි. අපි ශක්තිවන්තයි කියලා පෙන්නන්න කැමතියි. නැත්නම් මම දරන්නේ මෙන්න මේ වගේ තනතුරක් කියලා පෙන්නන්න කැමතියි. මට මෙන්න මේ භවභෝග සම්පත් තියෙනවා කියලා අපි ප්‍රකාශ කරන්න කැමතියි. එතකොට මේ තවත් පැත්තකින් එහෙම නම් විවිධ අනෙකුත් ඒ අර අපි කලින් කතා කරපු පංචකාමයන්ට අමතරව තවත් පැත්තක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ අපිට අතින් අල්ලන්න බැරි සමහර දේවල්, හැබැයි ප්‍රඥප්ති වශයෙන් අපි ඇලුම් කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒවටත් අපේ ලොකු කැමැත්තක් තියෙනවා. අපේ සමාජයේ අපිට තියෙන තත්ත්වය, නැත්නම් අපේ රැකියාවේ තියෙන ඒ ස්ථානය, සමාජයෙන් අපිට ලැබිලා තියෙන ගරු නම්බුනාම ඉතින් මෙන්න මේ වගේ අපි විවිධාකාර පැතිවලින් ආශා කරන ස්වභාවයන් තියෙනවා. අපි හිතමු අපි දැනට නිරත වෙන රැකියාවේ සමහර විට අපි උසස් වීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දැනට අපිට තියෙන තත්ත්වය මදි වෙලා අපි ඊළඟ තත්ත්වෙට යන්න ලොකු ආශාවක් තියෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ වගේ එතකොට මේ කාම තණ්හාවෙත් විවිධ ප්‍රභේද අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම මේ පංචකාමයන් සම්බන්ධයෙන් තමයි අපේ හිතේ ලොකු ඇල්මක් තියෙන්නේ. එතකොට ඔන්න ඔය ඇල්ම නිතැතින්ම අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඉතින් ඒක හඳුනාගන්න අපි සතිපට්ඨානයේදි උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි ඒක ඉස්සරහදි සාකච්ඡා කරමු. අපි කාම තණ්හාව ගත්තොත් ඒක ටිකක් සරලයි. අපි කාටත් තේරෙනවා. හැබැයි භව තණ්හාව ගත්තොත් ඊට වඩා සූක්ෂ්මයි කියන්න පුළුවන්. අපේ හිත ඇතුළේ නිතැතින්ම, අර කලිනුත් මතක් කළා වගේ, **පොනොභවිකා** තත්ත්වය යටතේ නිතැතින්ම ඊළඟ මොහොතක් අපේක්ෂා කරනවා. ඊළඟ මොහොතේ සතුටක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. වර්තමාන මොහොත සමහර වෙලාවට ඒ තරම්ම තෘප්තිමත් බවක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඊළඟ මොහොත ගැන දෑස් අයාගෙන බලාගෙන ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. අපේක්ෂා කරන ගතියක් තියෙනවා. අපි හිතනවා 'මෙන්න මේ තත්ත්වයට මං පත් වුණොත් මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්'. දැන් අපි පුංචි කාලෙ ඉගෙනගන්නකොට ඉතින් අපේ ගුරුවරු, නැත්නම් අපේ දෙමව්පියෝ ඒ පුංචි දරුවන්ට ඉතින් හිතට දනවා 'ඉහළ ශ්‍රේණියකින් සමත් වෙන්න. නැත්නම් පන්තියේ පළවෙනියා වෙන්න. නැත්නම් උසස් පෙළ සමත් වෙන්න. විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුලත් වෙන්න. වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න. නීතිඥවරයෙක් වෙන්න. ඉංජිනේරුවෙක් වෙන්න. ගුරුවරයෙක් වෙන්න' ඉතින් මේ වගේ විවිධාකාර අපේක්ෂාවන් අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඉතින් අපි නිකන් ඒවා ඔස්සේ ඇදීගෙන යන ගතියක්. ඒක තමයි අපිව ඉස්සරහට ඉස්සරහට අරගෙන යන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ ඔය බලාපොරොත්තු තමයි මනුස්සයාව ජීවත් කරවන්නේ කියලා. ඉතින් එතකොට ඔන්න ඔය බලාපොරොත්තු කියන ඒවා, ඊළඟ මොහොතට අපේ හිත අදින ගතිය, ඊළඟ අවස්ථාවක මනසින් ජීවත් වෙන ගතිය, ඒ අවස්ථාව ඉෂ්ට වුණොත් දැන් මං තෘප්තිමත් වේවි කියන ඒ තියෙන අපේක්ෂාව එතකොට මෙන්න මේ සියල්ලෙන් නිරූපණය වෙන්නේ එක අතකින් ඔන්න ඔය අපේ හිතේ තියෙන භව තණ්හාව. අපි හැම තිස්සෙම ඊළඟ මොහොතකට දෑස් අයාගෙන, ඊළඟ මොහොත ප්‍රාර්ථනා කරගෙන,

වර්තමාන මොහොත අමතක කරලා, වර්තමාන මොහොතින් ගිලිහිලා තමයි සාමාන්‍යයෙන් ජීවිතේ ගත කරන්නේ.

ඊට පස්සේ අනිත් පැත්තට මේක ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේකෙම ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත. ඒ තමයි වර්තමාන මොහොතට එක්තරා අන්දමකින් අපේ හිතේ ගොඩනැගෙන වෛරය, නැත්නම් අපි ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතිය. මේකෙන් ඉක්මනටම පැනලා දුවන්න දරන වෑයම. අපි හිතමු මේ මොහොතෙදි ඉන්න අවස්ථාව අපි හිතමු ටිකක් කායිකව වෙහෙසයි, එහෙම නැත්නම් පීඩා බහුලයි. ඉතින් එහෙම නම් අපි මේ වර්තමාන මොහොතෙන් පැන යන්න යම් කිසි උත්සාහයක් දරනවා. ඉතින් එතනත් තියෙන්නේ ආශාවක්. මේ මොහොත ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. මේකෙන් පැන යන්න වෑයමක් දරනවා. ඔන්න ඔතන තියෙනවා විභව තණ්හාවක්. අපි ඒ වර්තමාන මොහොත පිළිකෙව් කරන ගතියක්, වර්තමාන අවස්ථාව ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතියක්, ඒකට සාදර වෙනවා වෙනුවට, ඒකට විවෘත වෙනවා වෙනුවට මේ වර්තමාන මොහොතෙන් අපි ඉවත් වෙන්න දරන වෑයමක්. එතකොට මේ තුන අතර සෑහෙන අන්තර් සම්බන්ධතා තියෙනවා. දැන් අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ තියෙනවා ඉදිරි අනාගතය සම්බන්ධයෙන් විවිධ අපේක්ෂාවන්. එතකොට ඒක අපිට සාමාන්‍යයෙන් භව තණ්හාවක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක පුළුල්ව එහාට යනකොට සමහර වෙලාවට මේ භවය නෙවෙයි ඊළඟ භවය ගැන කතා කරන මට්ටමක් යන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් තමන්ට විතරක් නෙවෙයි අනුන්ටත් මේක ක්‍රියාත්මක වෙන මට්ටමක් දක්වා යන්න පුළුවන්. සමහර විට දෙමව්පියන් වශයෙන්, අම්මා තාත්තා වශයෙන් තමන් ලබන තෘප්තිමත් බව, තමන් ලබන සාර්ථකත්වය පමණක් නෙවෙයි තමන්ගේ දරුවන්ට, නැත්නම් තමන්ගේ ඥාතිමිත්‍රාදීන්ට, ඒ අයගේ සාර්ථකත්වය බලාපොරොත්තු වෙන ගතියක්, ප්‍රදේශයේ සාර්ථකත්වය බලාපොරොත්තු වෙන ගතියක්, රටේ සාර්ථකත්වය බලාපොරොත්තු වෙන ගතියක්. මේ දක්වා විවිධ අන්දමින් විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ එතකොට අපේ මේ ආශාව, මේ තණ්හාව පැතිරී විහිදී යන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ තණ්හාව එක අතකින් ඒ සූක්ෂ්මව අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන මට්ටම හඳුනගන්න බැරි වුණහම

අපි දිගට අනිත් අයත් එක්ක ගැටුම් ඇති කරන ගතියක්, විවිධ විරසක වීම් ඇති වෙන ගතියක්, එහෙම නැත්නම් සාමය බිඳ වැටෙන ගතියක්, කලකෝලාහල ඇති කරගන්න ගතියක් දක්වා යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් එතකොට අපි බැලුවහම මේ කතා කරන දහම සරලයි වගේ පෙනුණට මුළු ලෝකයේම තියෙන විවිධාකාර ප්‍රශ්නවලට මූල හේතුව, දුකට මූල හේතුව වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මේ තණ්හාව පෙන්නුම් කරලා තියෙනවා.

ඇතැම් සූත්‍රවල බුදුරජාණන් වහන්සේ තණ්හාවට අමතරව අවිද්‍යාවත් මේකට එකතු කරනවා. ඒ **ආගන්තුක සූත්‍ර** ආදී තවත් සූත්‍ර ගණනාවක් තියෙනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට අවිද්‍යාවත් එකතු කරල තියෙනවා. මොකද, අවිද්‍යාව තියෙන තාක් හරියට නිකන් අම්මයි තාත්තයි ඉන්නවා වගේ තමයි අපේ හිත ඇතුළේ අවිද්‍යාවයි තණ්හාවයි අත්වැල් බැඳගෙන ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට තණ්හාව අපේ හිත ඇතුළේ නිතැතින්ම ක්‍රියාත්මක වෙනකොට තණ්හාවෙන් කියන දේ තමයි අපි ඉෂ්ට කරන්නේ. තණ්හාවෙන් කිව්වොත් එහෙම දැන් මට කම්මැලියි, රූපයක් බලන්න ඕනෑ කියලා ඉතින් අපි ඒ රූපවාහිනිය නරඹන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි සිනමා ශාලාවකට ගිහිල්ලා චිත්‍රපටියක් බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ලස්සන දර්ශනයක් තියෙන තැනකට ගිහිල්ලා ඒක නරඹන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මොකද, අර තණ්හාව එක්තරා අන්දමක උසිගැන්වීමක් කළා මට දැන් ඇහැ පිනවන්න අවශ්‍යයි කියලා. එහෙම නැත්නම් කණ පිනවන්න අවශ්‍යයි කියලා එයා යම් කිසි උසිගැන්වීමක් කළොත් ඉතින් ඒ ඔස්සේ අපි ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දිව පිනවන්න අවශ්‍යයි කියලා අපේ හිත කිව්වොත්, එබඳු ආශාවක් ආවොත්, අපි ඉතින් ඒකට අනුගත වෙලා ඒ ආශාව ඉෂ්ට කරගන්න, ඒ ආශාව මුදුන්පත් කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් එතකොට බැලුවහම මේ ආශාව අනුව ක්‍රියාත්මක වීමක්, ආශාවෙන් ඉල්ලන ඉල්ලන දේ ලබා දීමක්, තණ්හාවෙන් ඉල්ලන ඉල්ලන දේ ලබා දීමක් තමයි එහෙනම් අපි මේ ජීවත් වෙනවා කියලා කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් අපි ගාව සල්ලි තියෙනවා නම්, මුදල් හදල්

තියෙනවා නම්, ධනය තියෙනවා නම්, බලපුළුවන්කාරකම් තියෙනවා නම්, ඉතින් එතකොට මේ කටයුත්ත ටිකක් පහසු වෙන්න පුළුවන්. මොකද, හිත විවිධාකාර දේවල් ඉල්ලනවා. ඇහැ පිනවීමක්, කය පිනවීමක්, දිව පිනවීමක්, මේවාගේ විවිධ එබඳු ඉල්ලීම් පහළ වෙනවා. ඉතින් අපිට බලපුළුවන්කාරකම් තියෙනවා, වත් පොහොසත්කාරකම් තියෙනවා. එහෙම නම් අපි ඒවා ඉෂ්ට කරමින් ඉෂ්ට කරමින් යනවා. ඉතින් බැලුවහම අපි දිගටම කරල තියෙන්නේ මේ සංසාරෙ පුරාවට මේ තණ්හාව කියන දේ ඉෂ්ට කර දීමක්. තණ්හාවේ දාස භාවයකට පත් වීමක්. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හා දසො.** මේ ලෝකය හැම තිස්සෙම ඌනයි. ඒ කියන්නේ කිසිම තෘප්තිමත් බවක් දැනෙන්නෙ නෑ. මේ හැම දේකම තියෙන්නෙ නිකන් අඩු ගතියක්. කවදාවත් පරිපූර්ණත්වයක්, නැත්නම් ස්වයංපෝෂිත ගතියක්, සියල්ලෙන් ආඪ්‍ය ගතියක් අපිට දැනෙන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට තියෙන්නෙ හැම තිස්සෙම නිකන් මොකක්දෝ අඩුවක්. සමහර විට ඒක අපි ඉෂ්ට කරගත්තොත් ඒත් මොකක්දෝ අඩුවක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඒකත් අපි ඉෂ්ට කරගත්තොත් ඒත් මොකක්දෝ අඩුවක් තියෙනවා. ඉතින් කවදාවත් - මුදල් හදල් පැත්තෙන් පුළුවන්, ධන ධාන්‍ය පැත්තකින් වෙන්න පුළුවන්, වත් පොහොසත්කම් පැත්තකින් වෙන්න පුළුවන්, තනතුරු නිලතල සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්. මේ කොතනකට පැමිණියත් අපේ හිත කියන්නෙම මදි කියලා. එතකොට ඔන්න ඔය මදි කියන ගතිය, ඌනත්වය නිරන්තරයෙන්ම අපේ හිතේ නිකන් කිඳා බැහැලා තියෙන එක්තරා අන්දමක තත්ත්වයක් කියල කියන්න පුළුවන්. **අතිත්තො** තෘප්තිමත් වෙන්නෙ නෑ. කොච්චර ලැබුණත් තෘප්තිමත් වෙන්නෙ නෑ. දැන් අපි හිතමු රජ කෙනෙක් තමන්ගේ රජය කරගෙන යනකොට එයාට ආරංචි වුණොත් එහෙම වෙනත් තැනක වෙනත් රාජ්‍යයක් තියෙනවයි කියලා, ඉතින් ඒකත් අරගන්න පුළුවන්, යුද්ධ කරන්න පුළුවන්, එහෙමත් නැත්නම් යටත් කරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා කියලා, ඉතින් එයා එතකොට අනිවාර්යයෙන්ම ඒ සඳහා වෑයමක් දරනවා. මොකද, මේ දැනට තියෙන ප්‍රමාණය සම්බන්ධයෙන් තෘප්තිමත් වීමක්, සෑහීමකට පත් වීමක් අපේ හිත්වල නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි අතෘප්තිකර ගතියක තමයි සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා **අතිත්තො තණ්හා දසො**

එතකොට තණ්හාවට තමයි අපි මේ එක්තරා අන්දමකින් දසකම් කරන්නේ. අපි බැල මෙහෙවරකම් කරන්නේ මෙන්න මේ තණ්හාවට. එතකොට අපේ හිත ඇතුළේ නිතැතින්ම විවිධ අන්දමේ තණ්හාවේ ප්‍රභේද ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අපි ඒ අනුව හැසිරෙනවා. ඒ අනුව කටයුතු කරනවා. පුංචි කාලේ අපි සමහර විට විවිධාකාර දේවල්වලට ආශා කරනවා. සමහර විට සෙල්ලම් බඩුවලට වෙන්න පුළුවන්, ක්‍රීඩාවකට වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ තවත් ටිකක් අපි ළමා කාලෙට පත් වෙනකොට තවත් විවිධ කුඩා කුඩා ආශාවන් හිතේ පහළ වෙනවා. තරුණ අවදියට එනකොට ඊට වඩා වෙනස් අන්දමේ ආශාවන් පහළ වෙනවා. මැදිවියට එනකොට ඊටත් වඩා වෙනස් ආශාවන් හිතේ පහළ වෙනවා. ඊළඟට අපි හිතමු අපි මහලු කාලෙට එනකොට ඉතින් වෙනත් ආශාවන් පහළ වෙනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් අපේ ජීවිතේ විවිධ යුග අපි පහු කරගෙන යනකොට මේ විවිධ ආශාවේ ප්‍රභේද අපේ හිත ඇතුළේ පහළ වෙනවා. ඉතින් අපි පුළුවන් තරම් ඒවා ඉෂ්ට කිරීම සඳහා පුදුම වෑයමක් දරනවා.

එතකොට මෙන්න මේ දරන වෑයම, මෙන්න මේ දරන ප්‍රයත්නය එක අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා හරිම කවදවත් තෘප්තිමත් නොවන තත්ත්වයක්, කොයි තරම් ලබා දුන්නත් ඇතියි කියන්නෙ නැති තත්ත්වයක්, ඒ වගේමයි මදියි කියන තත්ත්වයක් තමයි හිත කියන්නේ. ඒ වගේමයි අපේ පැත්තෙන් බැලුවොත් මේක නිකන් තණ්හාවට දස වීමක්. එතකොට මුළු ලෝකයේම පේන්න තියෙන්නේ එක අතකින් කියනවා නම් මෙන්න මෙබඳු කටුක සත්‍යයක්. මේ කටුක සත්‍යය තමයි අපි ක්‍රියාත්මක කරන්නේ. අපේ සහායකයා වශයෙන් එහෙම නම් අපි ගාව ඉන්නේ නිරන්තරයෙන්ම තණ්හාව. එයා තමයි අපිට අණ දෙන්නේ. එයා තමයි විවිධ ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කරන්නේ. එයා තමයි අපෙන් විවිධ දේවල් ලබාගැනීම සඳහා උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඉතින් අපිට තියෙන්නේ ඒවා ලබා දෙමින් ලබා දෙමින් අපේ ජීවිතය හමාර කරන්න.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදි** හරි ලස්සන ගාථාවක් ඉදිරිපත් කරනවා **තණ්හාදුතියො පුරිසො දීඝමද්ධාන සංසරං; ඉත්ථභාවඤ්ඤථාභාවං සංසාරං**

නාතිවත්තති. තණ්හා දුතියො පුරිසො එතකොට මේ මනුස්සයා, මේ පුරුෂයා, ඒ සංසාරේ සැරිසරන සත්ත්වයා තණ්හාව තමයි එයාගෙ දෙවැන්නා වශයෙන් අරගෙන ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් ඉතින් යාළුමිත්‍රාදීන් ඉන්නවා. අපේ සහායකයින් ඉන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් අපිට අත්වැල් බැඳගෙන යන අඹ යාලුවෝ ඉන්නවා. නමුත් මේ සංසාරේ අපිට ඉඳලා තියෙන සහායකයා තමයි මෙන්න මේ තණ්හාව කියල කියන්නේ. සහකාරිය කියල කියන්නේ එහෙනම් මෙන්න මේ තණ්හාවට තමයි. **දීඝමද්ධාන සංසරං** එතකොට මෙබඳු තණ්හාව නැමති සහායකයත් එක්ක, සහායිකාවත් එක්ක අපි මේ දීර්ඝ සංසාරේ සැරිසරනවා. **ඉත්ථභාවඤ්ඤථාභාවං සංසාරං නාතිවත්තති** එතකොට මේ සහායකයත් එක්ක අපි යන ගමන භවයෙන් භවයට ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ භවයෙන් තවත් භවයකට, ඒ භවයෙන් තවත් භවයකට අපි ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ තණ්හාව දෙවැන්නා කරගෙන, තණ්හාව තමන්ගේ සහායකයා කරගෙන, ඒ සහායකයා කියන ඉල්ලීම්වලට අපි ඇහුම්කන් දීලා ඒවා ඉෂ්ට කරගෙන තණ්හාව කියන දේ ඉෂ්ට කරමින් දිගට යන ගමනක් තමයි මේ සංසාර ගමන කියල කියන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් එතකොට මෙන්න මේ තණ්හාව පෝෂණය කරන, තණ්හාවට මුල් තැන දීපු, තණ්හාව කියන දේ ක්‍රියාත්මක කරන අපි මේක දුකට හේතුව වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් අඳුරගන්නෙ නෑ. සමහර විට අපිට දුකට හේතුව වශයෙන් පේන්නේ සමහර වෙලාවට දැන් තියෙන ආර්ථික ප්‍රශ්න, එහෙම නැත්නම් වෙනත් රටතොටේ තියෙන අනෙකුත් දේශපාලන ප්‍රශ්න, එහෙමත් නැත්නම් ගංවතුර ආදී මේ ස්වාභාවික විපත්. ඒ වගේ හේතු තමයි අපිට සාමාන්‍යයෙන් මේ හේතු වශයෙන් ඉදිරිපත් වෙන්නේ. නමුත් මේ සත්ත්වයාගේ චිත්ත සන්තානය දිහා බලන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊට වඩා සූක්ෂ්ම හේතුවක් අපිට ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ තමයි දුකට හේතුව තණ්හාව වශයෙන්. දැන් ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තණ්හාව සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තේ කුමක්ද? කියන කාරණාව මතක් කරනවා. ඒක තමයි ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ. එහෙම නම් තණ්හාව අපිට කරන්න වෙන්නේ අයින් කිරීමක්, ඉවත් කිරීමක්. **දුක්ඛසමුදයං**

අරියසච්චං පහාතබ්බං කියලා ඒ නිසා මතක් කරනවා. එතකොට එහෙනම් ප්‍රහාණය කරන්න අවශ්‍යයි මෙන්න මේ තණ්හාව. අපි සාමාන්‍යයෙන් මෙතෙක් කරලා තියෙන්නේ ප්‍රහාණය කරනවා වෙනුවට හිත ඉල්ලන ඉල්ලන දේ ලබා දීමක්. නැත්නම් තණ්හාව ඉල්ලන ඉල්ලන දේ ක්‍රියාත්මක කිරීමක්. එයා රූපයක් ඉල්ලුවොත් ඒක පෙන්නනවා. ශබ්දයක් ඉල්ලුවොත් ඒක අස්සනවා. ගඳක් සුවඳක් ඉල්ලුවොත් ඒකත් ලබලා දෙනවා. රසයක් ඉල්ලුවොත් ඒකත් ලබලා දෙනවා. ස්පර්ශයක් ඉල්ලුවොත් ඒකත් ලබලා දෙනවා. තණ්හාව එයාගේ විවිධ ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කරනවා. ඉතින් අපි බොහොම බැගෑ වෙලා, දස වෙලා ඒ ඉල්ලීම් සාක්ෂාත් කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ ඉල්ලීම් මුදුන්පත් කරන්න, ඉෂ්ට කරන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා.

නමුත් බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ ඒක නෙවෙයි. මෙන්න තණ්හාවක් හිතේ පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒක අතහරින්න - **තණ්හා පහාතබ්බා.** ඉතින් එතකොට මේ සඳහා යම් කිසි ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍යයි. අපි ඉදිරියේදි ඒක තව දුරටත් සාකච්ඡා කරමු. එතකොට යම් හෝ මොහොතක ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරලා යම් තැනැත්තෙක්, යෝගාවචරයෙක් හිතින් තණ්හාව ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය කර හැරියා නම්, අයින් කළා නම්, ඉවත් කළා නම් එතකොට එයාට හඳුනගන්න පුළුවන් 'ඔන්න දැන් මං තණ්හාව ඉවත් කළා. හිතේ දැන් කිසිම තණ්හාවක් නෑ. තණ්හාව ක්ෂය වුණා' කියලා. අන්න ඒ තත්ත්වය, අර පටිවේද කියන තත්ත්වය, එහෙම නැත්නම් කෘත ඥානය කියලා අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒක තමයි **දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහීණං** කියලා එයා සාක්ෂාත් කරන්නේ.

ඉතින් ඒ අනුව අද මම විශේෂයෙන්ම උත්සාහවන්ත වුණේ මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කෙටි හැඳින්වීමක් මේ පින්වතුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න. අපි ඉදිරි අවස්ථාවෙදි බලාපොරොත්තු වෙමු මේක ප්‍රායෝගිකව වඩන ආකාරය, සතිපට්ඨානය තුළින් මේ අපි අද කතා කරපු ඒ බලාපොරොත්තු, නැත්නම් ඒ අරමුණු ඉෂ්ට කරගන්න ආකාරය. ඉතින් ඒ සඳහා අපි ඉදිරියේදි අවස්ථාවක් ගන්න බලාපොරොත්තුවෙන් අද ධර්ම දේශනාව අපි මෙතෙකින් නිමා කරනවා. අප ඉදිරියට කරගෙන යන කටයුතුවලදී මෙබඳු අවබෝධයක්

අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක කරමින්, මේ තණ්හාව පෝෂණය කරනවා වෙනුවට තණ්හාව හිතින් ඉවත් කරන ප්‍රතිපදාවකට නැඹුරු වෙන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා දිරිගැන්වීමක්, මග පෙන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, තෘෂ්ණාව ක්ෂය කිරීමට සිතේ හටගන්නා කැමැත්ත තණ්හාවක්ද? සතර ඍද්ධිපාද ධර්මයන්ගෙන් එකක් වන ඡන්ද ඍද්ධිපාදය කරුණාවෙන් පහද දෙනු මැනවි.

පි: මේක අපි අද කතා කරපු මාතෘකාවට සෑහෙන අදාළයි. **භික්ඛුනී සූත්‍රය** කියන සූත්‍රයේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ භික්ෂුණීන් වහන්සේ නමකට කරන අවවාදයක් මෙතෙන්දි ගන්න පුළුවන්. උන්වහන්සේ කියනවා **තණ්හං නිස්සාය තණ්හා පහාතබ්බා, මානං නිස්සාය මානං පහාතබ්බා, ආහාරං නිස්සාය ආහාරං පහාතබ්බා** කියලා කාරණා කීපයක් මතු කරලා දෙනවා. ඒකෙ එන එක කාරණාවක් මෙතන අහන ප්‍රශ්නෙට ඍජුවම සම්බන්ධයි. ඒක තමයි **තණ්හං නිස්සාය තණ්හා පහාතබ්බා**. තණ්හාවම උපයෝගී කරගෙන තණ්හාව ප්‍රහාණය කිරීම කියන කාරණාව. බැලූ බැල්මට මේක හරි ප්‍රහේලිකා සහගතයි කොහොමද මේ තණ්හාව උපයෝගී කරගන්නේ තණ්හාව ප්‍රහාණය කරන්න කියලා. නමුත් ඒකේ වටිනාකමක් තියෙනවා. ඒක තමයි අපිට මුලදි අනුගමනය කරන්න සිද්ධ වෙන ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළ. මොකද, දැන් අපිට මුල් කාලෙදි මොකක්ද මේ කරන්න තියෙන්නේ? මේ යන ප්‍රතිපදාව මොකක්ද? අනුගමනය කළ යුත්තේ මොකක්ද? හරි මොකක්ද? වැරදි මොකක්ද? නිවැරදි මාර්ගය මොකක්ද? කියලා අපිට ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක්, ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් නෑ. ඉතින් එතකොට අපි යන්නෙ ශ්‍රද්ධාව මූලික කරගත්ත ගමනක්. ඒ ශ්‍රද්ධාව මූලික කරගත්ත ගමනේ අපේ හිතට එනවා විවිධ ආශාවන්. 'මේ භවයේදීම

මම සෝවාන් වෙන්න ඕනෑ. මේ භවයේදීම මම නිවන් දකින්න ඕනෑ. මේ භවයේදීම මම කොහොම හරි මේ සංසාරෙ කෙටි කරගන්න ඕනෑ' ඔන්න ඔය වගේ ආශාවල් අපේ හිතේ පහළ වෙනවා. අපි ඕකට කියනවා කුසලච්ඡන්දය කියලා. මෙතන තියෙන්නේ තණ්හාවක්මයි. හැබැයි ඒ තණ්හාව අපි හඳුනගන්නවා කුසල පක්ෂයේ තියෙන තණ්හාවක්, මේ තණ්හාව ක්ෂය කිරීම සඳහා තියෙන තණ්හාවක්. හැබැයි මුලදී අපිට ගැම්මක් ගන්න, ලොකු උත්සාහයක් දරන්න, ලොකු ධෛර්යයක් ගන්න අර අධිෂ්ඨානය මූලික වෙනවා. ඔන්න ඔය අධිෂ්ඨානය තමයි ඡන්ද ඍද්ධිපාදය කියන්නෙ. ලොකු කුසලච්ඡන්දයක් තියෙනවා 'මම අනිවාර්යයෙන්ම මේ වැඩේ කළ යුතුයි. මේ භවයේදී කොහොම හරි මං සෝවාන් විය යුතුයි' අන්න එහෙම අපිට තියෙනවා නේ බෞද්ධයින් වශයෙන්. නේද? අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙන ඔය කුසලච්ඡන්දය ඡන්ද ඍද්ධිපාදයක් දක්වා අපිට වර්ධනය කරගන්න පුළුවන්.

ඒකම තමයි අපිට අනිත් පැත්තෙන් කියන්න පුළුවන් තණ්හාව, අපේ හිතේ පවත්වන ඒ ආශාව අපි උපයෝගී කරගන්නවා අපේ තණ්හාව දුරු කරන ප්‍රතිපදාවක් දක්වාත්. මොකද, මේ අපේ හිතේ ආශාවක් ගොඩනැගුණහම ඒක අපිව යොදවන ගතියක්, අපිව ඉස්සරහට තල්ලු කරන ගතියක්, අපිව ඒකෙන් මෙහෙයවන ගතියක් අපි ඇතුළෙ තියෙනවා. ඉතින් ඒක අපි හරි පැත්තට දාගත්තහම ඒකෙ වරදක් නැහැ.

ප්‍රශ්: ඔව් එතකොට ඒක තණ්හාවට අහු වෙන්නෙ නැතුව ඡන්ද ඍද්ධිපාදයට අසු වෙනවා?

පිළි: ඡන්ද ඍද්ධිපාදය වශයෙන් කියන්නත් පුළුවන්. හැබැයි මුලදී අර වගේ තණ්හාවකින්, ආශාවකින් 'මම කොහොම හරි මේක කරනවා' කියන ආශාවකින් ගියයි කියලා ඒකෙ ලොකු වරදක් නැහැ. ඒ යෝගාවචරයාටම ටික ටික එහාට එහාට යනකොට තේරෙනවා දැන් මේ දැනට තියෙන ආශාවේ යම් කිසි අඩුපාඩුකම්. 'දැන් මං කොහොමද සෝවාන් වෙන්නේ? මං කොහොමද නිවන් දකින්නේ? මං මොකක්ද නිවන කියලා හිතාගෙන ඉන්නේ?' කියලා අපේ මුලින් හිතේ තිබ්ච්ච

අර්ථ දැක්වීම, අවබෝධය නෙවෙයි කාලයක් ප්‍රතිපදවක් වඩනකොට එයාගෙ හිතේ ඇති වෙන අවබෝධය.

ඒ නිසා ඒ තණ්හාවෙම එක්තරා අන්දමක විපරිණාමයක්, එයාගෙ ඉලක්කයේ එක්තරා අන්දමක විපරිණාමයක් සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න අන්තිමට එයා ඉලක්කෙට ළඟා වෙනකොට තණ්හාවමයි ක්ෂය වෙලා තියෙන්නේ. **තණ්හක්ඛය** කියන්නෙම නිබ්බානය. **තණ්හක්ඛයො නිබ්බානං** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එතකොට හිත ඇතුළේ තණ්හාව ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා ගියා නම් ඉතින් එතකොට එයා අත්දැකලා තියෙන්නේ නිවනක්. ඔය නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අපි පවත්වන ඒ මූලික වුවමනාව, මූලික කැමැත්ත, කුසලච්ඡන්දය ඒකත් තණ්හාවක් කිව්වට වරදක් නැහැ. නමුත් ඒ තණ්හාව අපිව යොමු කරන්නේ තණ්හාව ක්ෂය කිරීම සඳහාමයි.

<u>ප්‍රශ්</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, චිත්තානුපස්සනාවේදී සිතේ පවත්නා චෛතසිකයන්හි ස්වභාවය රාග සිතක්, ද්වේෂ සිතක් ආදී වශයෙන් සිත් මට්ටමින් හඳුනාගැනීමක් සිදු වෙයි. ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ හා සංස්කාර ස්ඛන්ධ පබ්බයන්හිදී චෛතසිකයන් පිළිබඳ අවබෝධය වඩා ගැඹුරු හා පුළුල් ලෙස විකාශනය වන්නේ කෙසේදැයි පහද දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි</u>: මේකට මං කැමතියි ටිකක් සරල උපමාවකින් උත්තරයක් දෙන්න. දැන් හිතන්න අපිට බීම ජාති කීපයක් තියෙනවා. අපි හිතමු දෙඩම් වීදුරුවක් තියෙනවා, කෝපි කෝප්පයක් තියෙනවා, තව කිරි වීදුරුවකුත් තියෙනවා, තව පැණි බීම ජාතියකුත් තියෙනවා. මේ ජාති දැන් අපිට වෙන් වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන් නේ. ඒක හරියට චිත්තානුපස්සනාව වගේ. ඊට පස්සේ අපි දෙඩම් වීදුරුව අරගෙන පානය කරනවා. එතකොට අපිට දැනෙනවා මේකෙ ඇඹුල් රසයක් තියෙනවා. දෙඩම් රසයක් තියෙනවා. එක්කො මේකෙ සීනි දාලා මදි. සීනි එක්කො වැඩි වෙලා. එහෙම නැත්නම් මේක ටිකක් දැන් හීතල කරල තියෙන්නේ. එක්කො උණුසුම් කරල තියෙන්නේ. අපි කෝපි කෝප්පය ගත්තොත් ඒකෙ තියෙනවා ඒ කෝපි කෝප්පෙට අදාළ

ආවේණික රසයක්. දැන් මේක ටිකක් රස්නෙයි. මේක බිව්වහම කයේ ප්‍රාණවත් ගතියක් ඇති වෙනවා. දැන් මේ එක එකකට අදාළව සූක්ෂ්ම කොටස් රාශියක් තියෙනවා. ඒක හරියට ධම්මානුපස්සනාව වගේ.

චිත්තානුපස්සනා මට්ටමේදි අපි එක එකක තියෙන ආවේණික සංඝටක බලබලා යන්නෙ නැහැ. එක එක ජාතියේ අය ඉන්නවා, ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. හැබැයි ධම්මානුපස්සනා මට්ටමේදි එක එකක් වුණත් අපිට ඒකෙ තියෙන විවිධ අඩු වැඩි වීම්, එයාගෙ තියෙන සියුම් සියුම් ලක්ෂණ හඳුනාගන්න තරම් හිතේ සතිය, සම්පජඤ්ඤය, ප්‍රඥාව දියුණු වෙලා තියෙනවා. අපිට පටන්ගන්න වෙන්නේ අර මුල් මට්ටමෙන්. අපි තෝරගත්ත එක ඊළඟට අරගෙන ඒකෙ තියෙන සියුම් සියුම් සංඝටක හොඳින් විනිවිද දැනගැනීමක් හරියට ධම්මානුපස්සනා මට්ටමක් වගේ. එතකොට ධම්මානුපස්සනාවෙ නීවරණ පබ්බයට එනකොට අපිට පුළුවන් දැන් හිතේ තිබුණා කිසිම නීවරණයක් නැති බවක් - අපි හිතමු සාමකාමී, නිවරණවලින් තොර සැහැල්ලු හිතක් තිබුණා. හැබැයි දැන් රාග සිතක් පහළ වුණා, නැත්නම් හිතේ කාමච්ඡන්දයක්. අර හොඳට පිරිසිදුව තිබිච්ච හිත ඔන්න දැන් යම් කිසි කාම සිතුවිල්ලක් දක්වා යනවා. එහෙම නැත්නම් කාම සංඥාවක් හිතේ පහළ වෙනවා. දැන් ඒ යෝගාවචරයාට මේ මුල් මට්ටමේදිම හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කලින් නොතිබුණු කාමච්ඡන්දය දැන් හිතේ හටගන්න ආකාරය දැන් පළවෙනි සිතුවිල්ලෙදිම, ඒ ඒ සංඥා මට්ටමේදිම, ඒ ඒ විතර්කයේදිම දැන් එතකොට යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා. ඔය ධම්මානුපස්සනා මට්ටම.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු දැන් ඔන්න හිතේ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා කියලා එයා හඳුනාගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒක ගැන හොඳට සතිමත් වෙලා ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව, ඒකට පෝර දන්නෙ නැතුව, ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා බලන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් දැන් හිතේ ගොඩනැගුණා නම් ඒක දැන් හෙමිහිට ක්ෂය වෙලා ගියා. ක්ෂය වෙලා ගිය බවත් එයා දැන් දන්නවා. දැන් ක්ෂය වෙලා ගියාට පස්සේ දැන් ඔන්න තේරෙනවා දැන් නම් කාමච්ඡන්දය ප්‍රහාණය වුණා. තාවකාලිකව දැන් හිතේ කාමච්ඡන්දයක් පහළ වුණේ නෑ කියලත් එයා දන්නවා.

ඉතින් එතකොට මේ එක එක සංසටකයක හටගැනීම, පැවතීම, වෙනස් වීම, අවසන් වීම, එයින් තොරව නැවතත් හිත යථා තත්ත්වයට පත් වීම, නික්ලේශී තත්ත්වයකට පත් වීම කියන එකක් දක්වා එහෙම නම් යන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට බැලුවහම ධම්මානුපස්සනා මට්ටමට එනකොට යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ සැහෙන්න සතිය, සම්පජඤ්ඤය, ප්‍රඥාව හොඳට තහවුරු වෙලා තියෙනවා. ඊටත් අමතරව මේ නීවරණයන්ගෙන් ඉවත් වෙච්ච හිතක ස්වභාවයත් ඒ යෝගාවචරයා හඳුනගෙන තියෙනවා.

60| දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - දෙවන කොටස

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් අංකයක් සමගයි පෙළගැහෙන්නේ, උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඉතින් ඒ සඳහා මූලික සකස් කිරීමක් සඳහා, මූලික වශයෙන් අපේ හිත එකඟ කරගැනීම සඳහා අද නැවතත් අපි ටිකක් හිත එකඟ කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. සතිය පිහිටුවාගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. එළඹ සිටි සිහිය ඉස්සරහට ගන්න, ඒ වගේමයි අපි තුල සතිය, සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න අපි ප්‍රායෝගිකව පුංචි උත්සාහයක් මුලින්ම දරමු.

ඒ සඳහා සියලුදෙනාම එහෙම නම් දැන් ටිකක් සකස් වෙලා වාඩි වෙන්න. අනෙකුත් වැඩ කටයුතුවලින් ඉවත් වෙලා මේ වැඩසටහනට කායිකව මානසිකව සම්බන්ධ වෙන්න උත්සාහවත් වෙන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. කය තැන්පත් කරගන්න. කය තද කරන්න හිර කරන්න එපා. දරදඬු කරන්න එපා. සැහැල්ලු ඉරියව්වක් පවත්වන්න. හැබැයි මුලදී අපි ටිකක් ඍජු ඉරියව්වක් ආරම්භය සඳහා යොදා ගන්නවා. දැන් සැහැල්ලුවෙන් ඇස් දෙක පියාගන්න. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික

වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. බලන්න මං මේ කියන දේවල් හඳුනාගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශි තද වෙලා, හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. නළල රැලිගැන්විලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි මේ මොහොතට අවදි වෙන බලපොරොත්තුවක් තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපේ ඇඟේ ඇඳුම් ඇතිල්ලෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න විවිධ ඇඳුම් ඇතැම් තැන්වල තදට, ඇතැම් තැන්වල හිරට, ඇතැම් තැන්වල බුරුලට ඇතිල්ලෙන ගතියක් අපිට අඳුරගන්න පුළුවන්.

අපි කයේ ටිකක් මැද හරියට යනකොට සමහර විට හෘද ස්පන්දනය හඳුනගන්න පුළුවන්. තවත් ටිකක් පහළට යනකොට අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සමගාමීව උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම සිද්ධ වෙන ආකාරය හඳුනගන්න පුළුවන්. තව දුරටත් අපි පහළට යනකොට අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, තද වීමක්, බර වීමක් අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි පාදවල මාංශ පේශි තද වෙලා, හිර වෙලා නැහැ. ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි සුවසේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා. අපිට මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වේ සුවය, සැහැල්ලුව, සැපය දැනෙනවා නම් අපිට පුළුවන් අපේ හිතට ආරාධනා කරන්න මේ කය ඇසුරු කරන්න. අපේ හිත නිරන්තරයෙන්ම බාහිරට දුවන්න පුළුවන් ඇතුළත සහනයක්, සැහැල්ලුවක් නැත්නම්. දැන් අපි හොඳට කය තැන්පත් කරලා සුවසේ වාඩි වෙලා සැපවත්ව කාලය ගත කරනකොට මේ හිත මේ කය වඩවඩාත් ඇසුරු කරන්න නැඹුරු වෙනවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත තද වීමක්, තෙරපීමක්, බර වීමක් යෙදිලා තියෙනවා. ඒක අපිට දැනෙනවා. උඩු කය ඍජුව තියෙනවා. හුස්ම ගැනීමත් සමග උදරය පිම්බෙනවා. හුස්ම හෙළීමත් සමග උදරය හැකිළෙනවා. හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත,

නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. බෙල්ල ඍජුව තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා.

දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගන්නවා. ආශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙනවා. කයටම කැමති අන්දමින් හුස්ම ගන්න ඉඩ දෙනවා. හොඳට සතිය තහවුරු වුණාට පස්සේ අපි ආශ්වාසයක මුල දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මැද දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අග දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේත් මුල, මැද, අග දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ටික ටික අපේ සතිය තීව්‍ර කරනවා. සම්පජඤ්ඤය තීව්‍ර කරනවා. සියුම් කරනවා. හොඳට තව දුරටත් සතිය, සම්පජඤ්ඤය වැඩුණාට පස්සේ දැන් අපි සැහැල්ලුවෙන් හිත දිහා බලනවා. හිත හිර කරලා, තද කරලා බලනවා නෙවෙයි. හිතට නිදහසක් දීලා, විවෘත වෙන්න අවස්ථාවක් දීලා ඒ දිහා සැහැල්ලුවෙන් බලනවා. විවිධ සිතුවිලි සමහර විට පහළ වෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ ගැන නැහැ හිතේ කිසි අමනාපයක්. ඒ පහළ වෙන පහළ වෙන සිතුවිල්ලක් ගානෙ හඳුනගන්නවා. කිසි කලබලයක් නැතුව, අමනාපයක් නැතුව, ඒ වගේමයි විශේෂ කැමැත්තකුත් නැතුව එන එන සිතුවිලි හඳුනගන්නවා. රාග සිතක් නම් ඒ බව දැනගන්නවා. ද්වේෂ සිතක් නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. ඊර්ෂ්‍යා සහගත සිතක් නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. මසුරු බව පිරුණු සිතක් නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා.

තව දුරටත් හොඳින් නිරීක්ෂණය කරනකොට මේ එක එක ජාතියේ සිතුවිලි හටගන්න ආකාරයම දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා. කිසිදු සිතුවිල්ලක් නොමැති හිතක්, සන්සුන් හිතක්, නොබැඳුණු හිතක් හඳුනගන්න පුළුවන් වෙනවා. එබඳු හිතක නැවතත් ආශාවක් පහළ වෙන හැටි, තමන් සමහර විට ඇලුම් කරන සංඥාවක් හිතේ නිරූපණය වෙන හැටි හඳුනගන්නවා. ඒක හිතේ ටික වෙලාවක් තියෙනවා නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. හැබැයි ඒකට විශේෂ ඇල්මක් නැහැ. අකමැත්තක් නැහැ. අපි අඩියක් පස්සට අරගෙන ඒ දිහා බලනවා. අපි ඒකට අනු නොවෙච්ච නිසාම, අනුග්‍රහ නොකළ නිසාම ඒක ක්ෂය වෙලා යනවා,

බොඳ වෙලා යනවා, හිතින් ඉවත් වෙනවා. ඉවත් වූ බවත් දැනගන්නවා. මේ අන්දමින් අපි හිතේ පහළ වෙන විවිධ අන්දමේ සංඥවන්, සිතුවිලි, සොම්නස් දෙම්නස් ස්වභාවයන් හඳුනාගනිමින්, සියුම්ව ඒ බව දැනගනිමින් කාලය ගත කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ "සතිපට්ඨාන විවරණ" ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී, සෙය්‍යථීදං: කාමතණ්හා, භවතණ්හා, විභවතණ්හා'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ වෙනකොට ධම්මානුපස්සනාවේ සච්ච පබ්බය කියන කොටස තමයි සාකච්ඡා කරගෙන ඉදිරියට ගමන් කරන්නේ. අපි ගිය සතියෙදි සාකච්ඡා කළා විශේෂයෙන්ම තණ්හාව පිළිබඳව, එහෙමත් නැත්නම් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය පිළිබඳව මූලික හැඳින්වීමක්. ඉතින් එතෙන්දි අපි දැනගත්තා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුකට හේතුව වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ තණ්හාව බව. ඒ වගේමයි ඒ තණ්හාවේ ආකාර තුනක්: කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියලා. ඒ වගේමයි හැම සත්‍යයකම තියෙන මූලික සැකැස්මක් - ඒ කියන්නේ සත්‍යය ඥානය, කෘත්‍යය ඥානය, කෘත ඥානය. එහෙමත් නැත්නම් පරියත්ති, පටිපත්ති, පටිවේද කියන මේ අවස්ථා තුනක් හඳුනගන්න අපි මතක් කරගත්තා, ඉගෙනගත්තා.

ඉතින් ඒ අනුව පරියත්තිය වශයෙන් අපි තේරුම්ගත්තා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉදිරිපත් කරන ප්‍රකාශය. මෙන්න මහණෙනි, දුක්ඛ සමුදයක් තියෙනවා. දුකට හේතුවක් තියෙනවා. ඒ තමයි තණ්හාව. ඒ තමයි අපේ හිතේ ගොඩනැගෙන ආශාව. ඒකෙ අවස්ථා තුනක් තියෙනවා කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියලා. ඒ වගේමයි ඒකෙ මූලික ලක්ෂණ කීපයක් තියෙනවා **පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී. පොනොභවිකා** කිව්වහම ඊළඟ

මොහොතට අදින ගතියක්, ඊළඟ මොහොතට යොමු කරන ගතියක්, දැස් දල්වාගෙන බලා සිටින ගතියක්, ඊළඟ භවය ප්‍රාර්ථනා කරන ගතියක්, ඊළඟ සිදුවීම ප්‍රාර්ථනා කරන ගතියක් අපේ හිතේ නිතැතින් තියෙනවා. ඊට පස්සේ එතන එතන සතුටු වෙනවා. ඒ අල්ලගත්ත තැන සතුටු වෙනවා. අල්ලගත්ත තැන නැවතත් එක්තරා අන්දමක රාග නිශ්‍රිත සතුටක් (නන්දියක්) ලබන ගතියක්, ඒ තුළින් සතුටු වෙන ගතියක් හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට මෙන්න මෙබඳු ලක්ෂණ කීපයක් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ තණ්හාව මේ වෙනකොට අපේ හිත වහළුලාගෙන තියෙනවා. මේ වෙනකොට තණ්හාව අපේ හිතට යම් කිසි බලපෑමක් ඇති කරලා තියෙනවා.

දැන් එතකොට අපි මේවා සිද්ධාන්ත වශයෙන් ඉගෙනගත්තහම ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ තණ්හාව ප්‍රහාණය කළ යුතුයි. **දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බං** කියලා ඒ පටිපත්ති කොටස මතක් කරල දෙනවා. දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ එහෙම නම් අපි මේ තණ්හාව තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඊට අමතරව, තණ්හාවට වහල් වෙනවා වෙනුවට, තණ්හාව ඉල්ලන දේ දෙනවා වෙනුවට, අපිට කරන්න වෙන්නේ මේ තණ්හාව හිතින් ප්‍රහාණය කිරීමක්. තණ්හාව හිතින් ඉවත් කිරීමක්. තණ්හාව පෝෂණය නොකර අතහැර දැමීමක්. එහෙම දෙයක් යම් කිසි කෙනෙක් කළා නම්, ඊට පස්සෙ අන්න එයාට තේරෙන්න ඕනි තණ්හාව ක්ෂය වුණා. ක්‍රමානුකූලව අඩු වුණා. අවුරුදු ගානකට සාපේක්ෂව, මාස ගානකට සාපේක්ෂව දැන් හිතේ තණ්හාවේ අඩු වීමක් මට දැනෙනවා. යම් හෝ දවසක මාර්ගඵල ප්‍රතිවේද කරපු දවසක ඔන්න සම්පූර්ණයෙන්ම තණ්හාව ක්ෂය වෙලා ගිහිල්ලා තියෙනවා, මුලිනුපුටා දමලා තියෙනවා, **තණ්හක්ඛයො නිබ්බානං** කියන ඒ නිවන සාක්ෂාත් වෙලා තියෙනවා කියලා එහෙම නම් ඒ තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහාණය වීම ප්‍රතිවේද කරල තියෙනවා කියලා එහෙම නම් හඳුනගන්න පුළුවන්.

ඔන්න ඔය අවස්ථා තුන යටතේ අපිට එතකොට මේ දුක්ඛ සමුදය අරිය සත්‍යය තේරුම්ගන්න පුළුවන්. එතකොට කොහොමද මේක එහෙනම් අපි ඉෂ්ට කරගන්නේ? දැන් තණ්හාව තේරුම්ගත්තා. මෙන්න මේ විවිධ ප්‍රභේද තියෙනවා කියලා අපි දැනගත්තා. ඒකෙ

තියෙන විවිධ ලක්ෂණත් අපි තේරුම්ගත්තා. එතකොට කොහොමද දැන් මේක ප්‍රහාණය කරන්නේ? අපිට පුළුවන්ද මේක සතිපට්ඨානය වඩලා ප්‍රහාණය කරන්න? ඔන්න ඔය කාරණා ගැන තමයි අද අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. දැන් අපි මුලින්ම පොඩ්ඩක් කායානුපස්සනාවට යොමු වුණොත්, දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කය දිහා එක්තරා අන්දමක දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න කියනවා හිතේ තණ්හාව දුරු වෙන අන්දමකින්. දැන් උදහරණයක් කියනවා නම් අපි සාමාන්‍යයෙන් නම් මේ කයට ලොකු තැනක් දීලා, කය මගේ කරගෙන, මම කියාගෙන, හරි ලස්සනයි කියලා හිතාගෙන, නැත්නම් ශක්තිවන්තයි කියලා හිතාගෙන ඉතින් මේ විදිහට කයට ආරෝපණය කරගත්ත තත්ත්වයකින් තමයි අපි කය දිහා බලන්නේ. ඊට අමතරව මේ කය දිහා අපි කොටස් වශයෙන් බැලීමක් හරි, ධාතු වශයෙන් බැලීමක් හරි, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයකින් බැහැර වෙලා බැලීමක් හරි එහෙම දෙයක් අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නෙ නෑ. නමුත් සතිපට්ඨානයේදී ඒ නිවැරදි අවබෝධයක් කය ගැන ඇති කරගන්න අවස්ථාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ සලස්වලා දීලා තියෙනවා. අපි හිතමු අපි අසුභ භාවනාවක් වඩනවා නම් එතකොට අර කයේ තිබ්ච්ච මූලික රාග නිශ්‍රිත බව, රාගයට බැඳෙන ගතිය, වෙනත් කයකට බැඳෙන ගතිය, වෙනත් කයක ලස්සනක් දකින ගතිය, සුභවාදීව දකින ගතිය වෙනුවට මේ කයේ නිතැතින්ම තියෙන පිළිකුල් බව මතු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් එතකොටත් තියෙනවා එක්තරා අන්දමක අර රාගයෙන් බැඳෙන ගතිය, රාගයෙන් ඇලෙන ගතිය, දැවෙන ගතිය වෙනුවට දැන් ඒකෙන් අයින් වෙලා මේ කයේ සැබෑ ස්වරූපය දකින ගතිය. මේකෙ තියෙන්නෙ පිළිකුල් බවක්, මේකෙ තියෙන්නෙ අසුභයක් කියලා බලන ගතිය. ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම අපිට තේරෙනවා මේ මුල් මට්ටමකදි වුණත් අපිට එක්තරා අන්දමක ඒ තණ්හාවේ බලපෑම යම් තාක් දුරකට අඩපණ කරන්න පුළුවන්. හැබැයි තණ්හාව ඉතින් මුලිනුපුටා දමපු මට්ටමක් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. සමහර විට අවබෝධයෙන්ම කරපු දේකුත් නෙවෙයි මේ. අපිට තේරෙනවා දැන් මෙතන තියෙනවා කුණුප කොටස් තිස් දෙකක්. හරිම පිළිකුල්. දකින්න අප්‍රසන්නයි. ඉතින් ඒක දිහා පොඩ්ඩක් නැවත නැවත අපේ අවධානය යොමු කරන්න යොමු

කරන්න හිතේ තිබුණ අර බැඳෙන ගතිය, ඇලෙන ගතිය, ඒකෙන් සතුටු වෙන ගතිය, ඒක ඉල්ලන ගතිය හිතින් ඉවත් වෙලා හිත දැන් ටිකක් සමනය වෙච්ච ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නම් ඒ මට්ටමෙනුත් අපිට තණ්හාව ක්ෂය කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. තාවකාලිකව යටපත් කරගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු මේ කය දිහාම කොටස් වශයෙන් බලනවා. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු ඔය විදිහට අපි කෑලි කෑලි කඩලා කොටස් වශයෙන් බලනකොටත් ඉතින් එතකොටත් තේරෙනවා මේ එක එක කොටසක නැහැ කිසිම වටිනා කියන දෙයක්. එක එක කොටසෙ නැහැ හිත බැඳගන්න ස්වභාවයක්, ඇලෙන ස්වභාවයක්. ඒ එක එකක් ගත්තත් එක අතකින් බැලුවහම තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක විරූපී, එහෙම නැත්නම් හිත එපා කියන, නොඇලෙන තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ. විරාගී තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ. ඒ වගේමයි මෙතන කොටස් සමූහයක එකතුවක් තමයි මේ කයක් කියලා කියන්නේ. ස්ත්‍රී කයක් වෙන්න පුළුවන්, පුරුෂ කයක් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ කොටස් ගොඩක එකතුවක් මෙතන තියෙන්නේ. එතකොට මේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් අපි මේක දිහා බලනකොටත් අර ඝන සංඥාව ඉවත් වෙලා මෙතන තියෙන්නේ කොටස් ගොඩක්, කෑලි ගොඩක්, කෑලි ගොඩක එකට එකතු වීමක් කියන අවබෝධයක් අපේ හිත ඇතුළෙ ආවා නම් එතකොටත් අර තණ්හාවට පොඩ්ඩක් එතන ඉන්න අමාරු ගතියක් තියෙනවා. අපි එබඳු නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් නම් මේ කය දිහා බලන්නේ, අර තණ්හාවට එතන පැලපදියම් වෙන්න ටිකක් අමාරුයි. මොකද, අපි මේක තනි ඒකඝනයක් කියල ගත්තහම, තනි ඒකකයක් කියල ගත්තහම, තැනැත්තෙක්/තැනැත්තියක් කියල ගත්තහම තමයි සාමාන්‍යයෙන් තණ්හාවට හරි පහසු ඒකෙ එල්බගන්න. මේ ඉන්නෙ ස්ත්‍රියක්, මේ ඉන්නෙ පුරුෂයෙක්, මේ තියෙන්නේ ලස්සන චිත්‍රයක් කියලා ඉතින් මොකක් හරි අපි මේ තනි ඒකකයක් කියලා අල්ලගත්තහම හරි පහසුයි එතන තණ්හාවට වැඩෙන්න. නමුත් යථා ස්වභාවය මෙතන තියෙන්නේ කොටස් ගොඩක එකතුවක්, රාශියක්, සමූහයක් කියන ඔන්න ඔය අවබෝධය තුළ අපි කටයුතු කරනවා නම්,

ඒ අවබෝධය ඉස්සරහට දගෙන අපි ඒක දිහා බලනවා නම්, එතකොට තණ්හාවට හරි අමාරුයි එතන රැඳී පවතින්න.

තව පැත්තකින් එහෙනම් අපිට මේ සතිපට්ඨානයේදි කායානුපස්සනා මට්ටමේදිම මෙන්න මේ ඝන සංඥාව ඉවත් වී යාමත් සමග තණ්හාවෙත් යම් කිසි වියැකී යාමක්, රඳා නොසිටින ගතියක් මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ අපි ඒක තවත් දුරට සූක්ෂ්මව එහාට අරගෙන යනකොට අපි හිතමු දැන් අපිට තේරෙනවා මෙතන පඨවි ධාතු ස්වභාවයක් තියෙනවා. තද වීමක්, මෘදු වීමක්, රළු වීමක්, සිනිඳු වීමක්, බර වීමක්, සැහැල්ලු වීමක් විටින් විට අත්දකිනවා. එහෙමත් නැත්නම් මෙතන සැලෙන ගතියක්, චංචල වෙන ගතියක්, සෙලවෙන ගතියක් විටින් විට අත්දකිනවා. උණුසුම් ගතියක්, සිසිල් ගතියක් විටින් විට අත්දකිනවා. දැන් මේ සූක්ෂ්ම මට්ටමකින් මේ කය දිහා බලන්න බලන්න අර කයට දීල තිබ්බ සත්ත්ව සංඥාව, එහෙම නැත්නම් පුද්ගල සංඥාව, මම කියන හැඟීම හිතින් ඉවත් වෙලා මෙතන දැන් ධාතු සංඥාවක්, මෙතන තියෙන්නේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියන අවබෝධයට කෙනෙක්ගෙ හිත පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ මට්ටමකට බොහොම සූක්ෂ්ම අන්දමකින් කෙනෙක්ගෙ හිතේ තත්ත්වයක් පහළ වුණා නම්, එබඳු අවබෝධයක් ඇති වුණා නම්, එතෙන්ටත් හරි අමාරුයි තණ්හාවට පිවිසෙන්න.

එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කායානුපස්සනා මට්ටමේදිමත් මෙතන එක්තරා අන්දමක විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් අපේ මේ කය දිහා බලන්න අවස්ථාව සලස්වලා දීලා අර බරපතල අන්දමින් තණ්හාව එල්බගැනීම සෑහෙන දුරට වලක්වලා තියෙනවා. ඉතින් අපිට මේක විපස්සනා නය ක්‍රමයක් වශයෙන්, නැත්නම් නය විපස්සනාවකින් බාහිරට දාලා බලන්නත් පුළුවන්. මේකෙ කොහොමද, ඒ අන්දමින්ම තමයි බාහිරෙත් තියෙන්නේ. ඊළඟට ඔය නවසීවථික භාවනාව වගේ යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම් එතනිනුත් එතකොට මේ තණ්හාවේ, බැඳීමේ, ආශාවේ යම් කිසි අඩුවක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. එතකොට තවත් කෙනෙක් අපි හිතමු වේදනානුපස්සනාවක් වඩනවා නම්, එතෙන්දිත් හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ අපිට යම් කිසි සැප වේදනාවක් පහළ වුණහම අපි නිතැතින්ම ඒ සැප වේදනාවට ඇදිලා යනවා. ඒක

මගේ කියාගන්නවා. තව තව ඉල්ලනවා. එතකොට සැප වේදනාවක අපි ඒ අන්දමින් ඇලී බැඳී ගත කරන්න ගත කරන්න, ඒ හරහා අර රාග අනුසයක් පෝෂණය වෙනවා. සමහර විට අපි දන්නෙත් නෑ අපි ඒ සැප වේදනාවට ලොල් වෙලා, ආස හිතාගෙන ඒ සැප වේදනාව අපි භුක්ති විඳිනවා. දන්නෙම නෑ අර රාග අනුසය, නැත්නම් තණ්හාවේ මූල බීජ අපේ හිත ඇතුළේ රෝපණය වෙනවා. නමුත් අපි වේදනානුපස්සනාවක් වඩනකොට ඒ අන්දමින් නෙවෙයි ඇත්තටම අපි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. සැප වේදනාවක් තියෙනවා. සැප වේදනාව තියෙන බව දන්නවා. සැප වේදනාවෙන් අයින් වෙලා සැප වේදනාව දිහා බලනවා. සමහර වෙලාවට දුක් වේදනාවක් තියෙනවා. දුක් වේදනාවෙන් අයින් වෙලා දුක් වේදනාව දිහා බලනවා. එතකොටත් අර විභව තණ්හාවට අපි අවස්ථාවක් සලස්වන්නෙ නෑ. උපේක්ෂා වේදනාවක් තියෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවෙනුත් අයින් වෙලා බලනවා.

එතකොට ඔන්න ඔය සතිපට්ඨානය පුරාවටම විහිදී පැතිරී තියෙන ඒ සංසිද්ධියෙන් අයින් වෙලා, නැත්නම් අත්දැකීමෙන් අයින් වෙලා අත්දැකීම දිහා මධ්‍යස්ථව කරන නිරීක්ෂණ බෙහෙවින් උපකාර වෙනවා මෙන්න මේ තණ්හාව ක්ෂය කරන ප්‍රතිපදාව අපිට හඳුනගන්න, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්න. ඒක ඇත්තටම මේ සතිපට්ඨානයෙන්ම අපිට ලැබෙන සුවිශේෂ වරප්‍රසාදයක් කියන්න පුළුවන්. සුවිශේෂ ආනිශංසයක් කියල කියන්න පුළුවන්. එතකොට වේදනානුපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙකුත් තව තව තේරුම්ගන්නවා දැන් ඔන්න සැප වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒක නැති වෙලා යනවා. දුක් වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒකත් නැති වෙලා යනවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒකත් නැති වෙලා යනවා. එතකොට මෙන්න මේ අනිච්ච සංඥාව අපේ හිත ඇතුළේ තව තව ප්‍රගුණ වෙන්න ප්‍රගුණ වෙන්න - මේ අනිච්ච සංඥාව කියන එක හරිම ප්‍රබලයි. එයා අපේ හිත ඇතුළේ බලපවත්වනවා නම් මේ තණ්හාවට අවස්ථාවක් නෑ. මොකද, තණ්හාව ක්‍රියාත්මක වෙන්න නම් අපේ හිත ඇතුළේ නිත්‍ය සංඥාවක් තියෙන්න ඕනෑ. මේක දිගට තියෙනවා, මේක සදාකාලිකව තියෙනවා, අදටත් තියෙනවා, හෙටටත් තියෙනවා, දැනුත් තියෙනවා කියලා ඒ පුදුමාකාර නිත්‍ය සංඥාවත් එක්ක ඍජු සම්බන්ධයක් තියෙනවා තණ්හාවට. හැබැයි

අනිත්‍ය සංඥාව අපේ හිත ඇතුළේ බලපවත්වන්න බලපවත්වන්න ඒ තත්ත්වයේදි තණ්හාවට රැඳී සිටින්න අවකාශයක් නෑ.

එතකොට අපි කායානුපස්සනාවෙන් වේවා, වේදනානුපස්සනාවෙන් වේවා, චිත්තානුපස්සනාවකින් ධම්මානුපස්සනාවකින් වේවා යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ හොඳට මේ අනිච්ච සංඥාව වර්ධනය වෙනවා නම්, දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත මතක් කරනවා **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා එතකොට දේශනා කරනවා. එහෙමත් නැත්නම් **සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති** කියලා දේශනා කරනවා. ඉතින් ඔය අන්දමින් අපිට තේරෙනවා මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට අපේ හිත ඇතුළේ ප්‍රගුණ වෙන්න ප්‍රගුණ වෙන්න අර තණ්හාවට ඇලෙන්න තිබ්ච්ච අවස්ථාව, පවතින්න තිබ්ච්ච අවස්ථාව තමයි ඇහිරෙන්න ගන්නේ. අපි තුළ ප්‍රඥාවක් වැඩෙනවා. ඒ ප්‍රඥා පසුබිම නිසා, ප්‍රඥාවෙන් ලැබෙන පෝෂණය නිසා අපේ හිතට දැන් අවස්ථාවක් නැති වෙනවා තණ්හාවෙන් ඒත් එක්ක බැඳෙන්න.

දැන් ඕක තව තව ඉස්සරහට යන්න යන්න අනිත්‍ය සංඥාව ප්‍රගුණ වෙලා ගිහිල්ලා දැන් එයාගෙ හිතේ දුක්ඛ සංඥාවක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ දැන් මෙතන නිරන්තරයෙන්ම මේ අනිත්‍යත්වයට ලක් වෙනවා. මුළු කයම, මුළු වේදනාවන් සමූහයම, හිතේ පහළ වෙන සෑම චිත්ත ස්වභාවයක්ම, එහෙම නැත්නම් සංඥාවක්ම, සිතුවිල්ලක්ම මේ අනිත්‍යත්වයට යටයි. එතකොට බැහැ මෙබඳු තැනකින් දීර්ඝකාලීනව සදාකාලික තෘප්තියක් ලබන්න. ඔන්න ඔය දුක්ඛ ලක්ෂණය, පීළන ලක්ෂණය, මෙතන නිරන්තරයෙන් තියෙන මෙන්න මේ පෙළන ගතිය අපිට වැටහෙන්න වැටහෙන්න එතකොට ඒක ප්‍රතිපක්ෂයි එක පැත්තකින් අන්න අර අපි කතා කරන තණ්හාවට. මොකද, තණ්හාවෙදි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සැපයක්. තණ්හාව ඉල්ලන්නේ සැප. එතකොට මේ සැප ලබන්න පුළුවන් අවකාශයක් මෙතන නැති බව යම් කිසි යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා නම් ඉතින් එතකොටත් අන්න තණ්හාවට ඇලී බැඳී වාසය කරන්න පුළුවන් අවස්ථාව දැන් ගිලිහිලා යනවා.

ඒ වගේමයි යම් කිසි කෙනෙකුට අනාත්ම සංඥුවක් වැඩෙනවා නම් එතනත් එතකොට අර මෙතන සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් නැහැ කියන අවබෝධය මත, මගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැරි බව තේරුම් ගියහම ඒ අවබෝධය මතත් මෙන්න මේ තණ්හාව ක්ෂය වෙලා යන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතනත් එක අතකින් බැලුවහම එක ක්‍රමයකටම නෙවෙයි මේ තණ්හාවට පහර දෙන්නේ. ක්‍රම රාශියකට කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට මේ එක ප්‍රඥුවකින් නෙවෙයි මේක ප්‍රහාණය වෙන්නේ. ප්‍රඥුවේ විවිධ ප්‍රභේදවලින්, විවිධ මට්ටම්වලින් කියලා කියන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ දැන් එක්තරා අන්දමකින් බුදුරජාණන් වහන්සේත් එක්ක සීවක කියන ස්වාමීන් වහන්සේ ඇති කරපු කතා බහක් මෙතෙන්දි මතු කරගන්න පුළුවන්. සීවක කියන ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේව හම්බ වෙලා අහනවා, ස්වාමීනී, මේ **සන්දිට්ඨිකො ධම්මො, සන්දිට්ඨිකො ධම්මො** කියල කියනවා. කොතෙකින්ද මේ සන්දිට්ඨික ධර්මයක් බවට පත් වෙන්නේ? එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ උත්තරයක් දෙනවා **සන්තං වා අජ්ඣත්තං ලොභං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ලොභො'ති පජානාති. අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ලොභං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ලොභො'ති පජානාති. එවං ඛො, සීවක, සන්දිට්ඨිකො ධම්මො හොති.** ඔය විදිහට උත්තරයක් දෙනවා. ඒ කියන්නේ යම් අවස්ථාවක අපේ හිතේ ලෝභයක් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට, ලෝභයක් අපේ හිත ඇතුළෙ තියෙනකොට ඒක දන්නවා නම්, එතැනින්ම මේ දහම සන්දිට්ඨිකයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ වගේමයි අපේ හිත ඇතුළේ ඒ ලෝභය දැන් නැත්නම්, නැත්නම් කිසිම ලෝභයක් දැන් මේ හිතේ නැත්නම්, ඒ බවත් දන්නවා නම්, ඒ මොහොතෙම දැන් ඔන්න අපි මේ සන්දිට්ඨික ධර්මයක් ගැන තමයි කතා කරන්නේ කියලා දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ අපේ හිතේ තණ්හාව බලපවත්වනකොට තණ්හාව බලපවත්වන බව දැනගැනීම මේ දහමේ තියෙන සන්දිට්ඨික බවක්. අපේ හිතේ ලෝභයක් බලපවත්වනකොට ලෝභය තියෙන බව අපි දන්නවා නම් ඒක සන්දිට්ඨික බවක්. මොකද, හුඟක් වෙලාවට වෙන්නෙ ඕකෙ අනිත් පැත්ත. අපි දන්නෙ නෑ තණ්හාවක් තියෙන බව. අපි දන්නෙ නෑ

හිතේ රාගයක් තියෙන බව. අපි දන්නෙ නෑ හිතේ ආශාවක් තියෙන බව. අපි හරි අසතිමත්. ඉතින් එතකොට අර තණ්හාවට, ඒ ආශාවට, ලෝභයට පුළුවන් අපිව මැඩපවත්වන්න. එයාගෙ අණසක යටතට අපිව ගන්න. අපිව වහල් භාවයට ගන්න. එතකොට අපි ඉෂ්ට කරන්නෙ එයාගෙ අදහස. එයාගෙ වුවමනාව අනුව තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ.

දැන් සතිපට්ඨානයේදී අපිට නිරන්තරයෙන්ම ලැබෙන පුහුණුව තමයි කායානුපස්සනාවෙදි කය දිහා කයෙන් අයින් වෙලා බලන පුහුණුවක්. වේදනානුපස්සනාවෙදි වේදනාවෙන් අයින් වෙලා වේදනාව දිහා බලන පුහුණුවක්. චිත්තානුපස්සනාවෙදි එතකොට මේ හිතේ පහළ වෙනවා විවිධාකාර චිත්ත ස්වභාවයන්. රාග සිත්, ද්වේෂ සිත්, මෝහ සිත්, විසිරිච්ච සිත්, ඒකාග්‍ර වෙච්ච සිත් මේ විවිධ මට්ටම් පහළ වෙනකොට ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා බලන හැකියාවන්. දැන් එතකොට මෙතෙන්දිත් යම් අවස්ථාවක ලෝභයක් පහළ වුණහම ඒ ලෝභය ලෝභය වශයෙන් දන්නවා නම් එතන තියෙනවා එහෙනම් සන්දිට්ඨික ධර්මයක්. ආශාවක්, රාගයක් හිතේ පහළ වුණහමත්, ඒ වගේම අපිට පුළුවන් නම් ඒ බව දැනගන්න එතන තියෙනවා සන්දිට්ඨික ධර්මයක්. දැන් එතකොට අපි චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසුණහම ඍජුවම එතන ඔන්න ඔය හැකියාව අපිට මතු කරගන්න පුළුවන්. හිතේ යම් හෝ අවස්ථාවක කුමකට හෝ තණ්හාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම් අන්න ඒ තණ්හාව තණ්හාව වශයෙන්ම - මගේ හිතේ දැන් ඔන්න ආශාවක් තියෙනවා. දැකපු රූපයකට ආශාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අහපු ශබ්දයකට ඔන්න හිතේ ආශාවක් තියෙනවා. අත්දකින රසයකට දැන් ආශාවක් තියෙනවා. නැත්නම් අත්විඳපු රසයකට ආශාවක් තියෙනවා. අත්විඳින්න බලාපොරොත්තු වෙන දේකට ආශාවක් තියෙනවා. නැත්නම් මේ ආඝ්‍රාණය කරන සුවඳකට ආශාවක් තියෙනවා. නැත්නම් දැන් මේ ලබන ස්පර්ශයට ආශාවක් තියෙනවා කියලා ඒ ඒ මොහොතෙදි, එතන එතන අපිට මේ හිත තුළ පැන නගින ආශාව තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, තණ්හාව තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ලෝභය තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, එහෙම නම් අපි එයාට වහල් වෙන්න තියෙන අවකාශය සෑහෙන්න අඩු වෙනවා. මොකද, අපි වහල් වීමක් තමයි වෙන්නේ එයා ප්‍රබල වෙලා, අපේ සතිය

දුර්වල වෙලා, එයා විසින් අපිව වහල් භාවයට, නැත්නම් කම්කරු භාවයට ගැනීමකින්.

නමුත් මෙතෙන්දි වෙන්නේ ඒකට වඩා වෙනස් ක්‍රමයක්. අපි එයාව නිකන් අපේ අණසක යටතේ පවත්වාගැනීමක්. දැන් මේ තණ්හාවට වෙන්න පුළුවන්, ආශාවට වෙන්න පුළුවන්, රාගයට වෙන්න පුළුවන්, ඒක පහළ වුණාට මොකද යම් යම් හේතු කාරණා නිසා එයාට හැකියාවක් නෑ තනියෙන්, ස්වකීය වශයෙන් අපේ හිත ඇතුළේ දීර්ඝ වෙලාවක් බලපවත්වන්න. එතකොට එයාට අවශ්‍යයි අපෙන් ලැබෙන යම් කිසි සහයෝගයක්. ඔන්න ඔය සහයෝගය අපි නොදී ඉන්නවා නම්, අපි එයාට අහු නොවී ඉන්නවා නම්, අපි එයාට උල්පන්දම් නොදී ඉන්නවා නම් ඉතින් එතකොට මොකද වෙන්නේ? ඒ තණ්හාවට වැඩි වෙලාවක් අපේ හිත ඇතුළේ රඳා පවතින්න බැරි වීම නිසාම ටික ටික එයා අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් ඒකෙ සූක්ෂ්ම මට්ටම තමයි ධම්මානුපස්සනාවෙදි අපි කතා කරන්නෙ නීවරණ පබ්බයක් වශයෙන්. දැන් අපි හිතමු කාමච්ඡන්දයක් හිතේ පහළ වෙනකොට ඒ කාමච්ඡන්දය පහළ වෙන බව යෝගාවචරයා දන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් ඊට කලින් අපි කිව්වොත් කාමච්ඡන්දය හිතේ පවතිනකොට කාමච්ඡන්දයක් දැන් ඔන්න හිතේ පවතිනවා කියලා දන්නවා. කාමච්ඡන්දය හිතින් ඉවත් වුණා නම් කාමච්ඡන්දය ඉවත් වුණා කියලත් දන්නවා. ඒ වගේමයි අපි හිතමු දැන් කාමච්ඡන්දයෙන් තොර හිතක් එයා හඳුනාගන්නවා. දැන් නම් හිතේ කිසිම රාගයක් නෑ. හිතේ කිසි ආශාවක් නෑ. හිත දැන් හරි සාමකාමියි. හරි තැන්පත්. ඇල්වතුර ටික වගේ. කිසිම දෙයක් මිශ්‍ර වෙලා නෑ. හරි පිරිසිදු හිතක් කියලා දැන් ඒ යෝගාවචරයා ඒ පිරිසිදු හිත හඳුනගන්නවා. හුඟක් වෙලාවට අපිට වෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි අපි මේ පිරිසිදු හිතට එච්චර කැමත්තක් නෑ. මොකද, අපේ සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ එක්කෝ සතුට නිසා උද්දීපනයට ලක් වෙච්ච හිතක්. එහෙම නැත්නම් දුක නිසා හෙම්බත් වෙච්ච, යටට ගිය හිතක්. නමුත් අර මැද ස්වභාවය - විශේෂ සතුටකින් උද්දීපනය වෙච්ච තත්ත්වයකුත් නෙවෙයි, දුකකින් පීඩාවට ලක් වෙච්ච හිතකුත් නෙවෙයි. බොහොම සාමකාමී, ශාන්ත හිතක්. එතකොට ඔන්න ඔය රාගයෙන් තොර සිත ඔන්න ඔය වගේ

ශාන්ත හිතක්. ඔන්න ඔය ශාන්ත හිතේ තත්ත්වය එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් හඳුනගන්නවා. එබඳු තත්ත්වයක් මේ අවස්ථාවෙදි හිතේ තියෙනවා නම් දැන් ඒ අවස්ථාවෙදි රාගයක් නැති බව එයා තේරුම්ගන්නවා.

එබඳු මට්ටමකදි ඔන්න යම් හෝ හේතුවකට රාගයක් පහළ වුණා නම්, නැත්නම් කාමච්ඡන්දයක් ආවා නම්, එබඳු සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා නම්, එහෙම නැත්නම් අර බොහොම නික්ලේශීව, පිරිසිදුව, ඉඩකඩ සහිතව තිබිච්ච හිත ඇතුළට යම් කිසි කාම සංඥුවක් - අපි හිතමු යම් කිසි රූපයක්, රූප සංඥුවක් හිතේ පහළ වුණා නම් අන්න ඒකත් ඒ යෝගාවචරයා දන්නවා. දැන් ඒ හරහා සමහර විට හිතට යම් කිසි පෙළඹවීමක් ඇති කරන්න පුළුවන්. දැන් විශේෂයෙන්ම කාම තණ්හාවේ තියෙන එක ලක්ෂණයක් තමයි එතන එතන අලවන ගතිය. ඊළඟ එකකට කැමැත්ත ඇති කරන ගතිය. ඉතින් එතකොට යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා දැන් ඔන්න හිත නිකන් ඉල්ලනවා ඒක. දැන් නිකන් පුංචි ආශාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. හිතේ පුංචි ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මොකද, මේ තණ්හාවක් දැන් මෝදු වෙන්න අරගෙන. ඉතින් එතෙන්දි දැන් අර බුද්ධ වචනය මතක් කරන්න පුළුවන් - **දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බං.** දැන් මේ පහළ වෙච්ච ආශාව සන්තර්පණය කරනවා වෙනුවට, තෘප්තිමත් කරන්න යනවා වෙනුවට, එයාගෙ අදහස ඉෂ්ට කරන්න යනවා වෙනුවට අපිට ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් කරන්න තියෙන්නේ මේක ප්‍රහාණය කරන එක, අතහරින එක. දැන් හිතේ ආශාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒක තණ්හාවක්, ආශාවක්, ලෝභයක් වශයෙන් අපි හඳුනගත්තා. හැබැයි දැන් අපිට ක්‍රියාත්මක වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ තමයි ඒකට යන්න ඉඩ හැරීම, අතහැරීම. අතහැරියා නම්, අපි ඒක පෝෂණය නොකර හිටියා නම්, ඔන්න දැන් තේරෙනවා ඒක දැන් ක්ෂය වෙලා ගියා, බොඳ වෙලා ගියා. නැවතත් හිත අර සැහැල්ලු, ශාන්ත, නික්ලේශී තත්ත්වයට පත් වුණා.

ඉතින් ඔන්න ඔය අන්දමින් යම් කිසි කෙනෙක් ධම්මානුපස්සනාවක් වඩනවා නම්, චිත්තානුපස්සනාවක් වඩනවා නම්, නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවක් වඩනවා නම්, කායානුපස්සනාවක් වඩනවා නම් එතකොට එයාගෙ හිතේ ඔන්න ඔය අන්දමින්

ක්‍රමානුකූලව තණ්හාවේ අඩු වීමක්, ආශාවන්වල අඩු වීමක්, ලෝභයේ අඩු වීමක් ඒ යෝගාවචරයා අත්දකිය යුතුයි. දැන් මේක අපි නිවැරදිව වඩලා නැත්නම් ඒ කාලෙ තිබිච්ච ආශාවන් ටික එහෙම්ම තමන්ගෙ හිතේ තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් ක්‍රමානුකූලව මේ තත්ත්වය අපි ටික ටික හිත තුළ පුගුණ කරගෙන එනවා නම් තමන්ට තේරෙනවා මේ ආශාවක් පහළ වෙනකොටම දැන් හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ කාලෙ නම් අපි නිකම්ම වහල් වෙලා ඒවා ඉෂ්ට කරන්න ගිහිල්ලා විවිධ කරදරවල වැටිලා ඉන්නකොට තමයි පසුතැවෙන්නේ 'ආ! මෙච්චර මේ තණ්හාවට දාස වෙලා නේද මං කටයුතු කළේ' කියලා. නමුත් පස්සේ සතිපට්ඨානයක් දියුණු වෙන මනසක එයාට තේරෙනවා තාම ඉතින් තණ්හාව පහළ වෙනවා, ආශාවන් පහළ වෙනවා. හැබැයි ඒවා ආශාවන් වශයෙන් හඳුනගන්නවා. තණ්හාවක්, ලෝභයක් වශයෙන් හඳුනගන්නවා. ඒකට හැකි තාක් භාජනය නොවී, හැකි තාක් ඒකට අනුගහ නොකර, උල්පන්දම් නොදී, ඒවා පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැතිව ඉන්න වෑයම් කරනවා. එතකොට අන්න ඒවා ක්ෂය වෙලා යනවා, නිකන් බොඳ වෙලා යනවා, හිත අතහැරලා යනවා. නැවතත් හිත සාමකාමී වෙනවා. එතකොට ඒ නික්ලේශී හිත දැන් එයා නැවත හඳුනගන්නවා. ඒ උපේක්ෂා සහගත හිත හඳුනගන්නවා.

දැන් තවත් පැත්තකින් කියන්න පුළුවන් ප්‍රපංච නොකර ඉන්න මට්ටමක් යෝගාවචරයෙක් හඳුනගන්නවා නම් එතනිනුත් මේ තණ්හාව ක්ෂය වෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද, අපි දෙයක් දැකලා ඒකෙන් ගත්ත විවිධ නිමිති අනුව්‍යංජන හරහා තව තව ඒක ගැන හිතන්න හිතන්න, කල්පනා කරන්න කල්පනා කරන්න, හිත තව තව අතීතෙට අනාගතේට වර්තමානෙට දමමින් වටවළල්ලේ යන්න යන්න අර දැකපු දේ එක හත වෙලා අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්න ගන්නවා. තව තව තණ්හාව පොදි බැඳගන්නවා. නමුත් අපි ඒකෙ අනිත් පැත්ත ක්‍රියාත්මක කරනවා නම්, අපි ඒ සතිපට්ඨානයක් වඩන්න වඩන්න මෙන්න මේ ක්‍රමානුකූල ප්‍රපංච වූපසමයක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. එයා දැන් දිගට දිගට කල්පනා කර කර කල්පනා කර කර ඉන්න ගතිය හැකි තාක් වළක්වනවා. ප්‍රපංචකරණය පුළුවන් තරම් අවම කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට ඒ නිප්පපංච තත්ත්වයක්

හිතේ වර්ධනය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන පරිසරයක ඇත්තටම තණ්හාවට ක්‍රියාත්මක වෙන්න තියෙන පරිසරය බිඳ වැටෙනවා. මොකද, ප්‍රපංච තමයි එක අතකින් අපිට කියන්න පුළුවන් ඒ තණ්හාවට ලොකු අස්වැන්නක් ලබලා දෙන්නේ, ලොකු පෝෂණයක් ලබලා දෙන්නේ, පොහොර දන්නේ. නමුත් ඒ ප්‍රපංච වූපසමයක් අපි කරනවා නම්, ප්‍රපංච ක්‍රමානුකූලව අඩු කරමින්, ක්ෂය කරමින් යනවා නම් ඒ අපේ හිත ඇතුළෙන් ලැබෙන අවස්ථාව එයාට ගිලිහී යනවා. ඉතින් ඒ නිසාම මේ තණ්හා අනුසය ප්‍රහාණය වෙන බව ඔය **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය** වැනි සූත්‍ර දේශනාවලදී දේශනා කරල තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට මේ සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කරද්දී එහෙනම් අපිට විවිධ ක්‍රම ඔස්සේ මේ තණ්හාව ක්ෂය වෙන ප්‍රතිපදාවක් ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුළුවන් කියලා කියන්න පුළුවන්. මොකද, එක පැත්තකින් අපි අර ඝන සංඥාව අයින් කරගන්නවා. තවත් පැත්තකින් අසුභ භාවනාවක් වඩලා මුල් කාලෙදී අපි පොඩ්ඩක් තණ්හාව, ලෝභය පැත්තකින් තියාගන්නවා. අපි ඊළඟට ප්‍රඥාවක් වශයෙන් වඩලා මෙතන තියෙන යථා ස්වභාවය හඳුනාගන්නවා. තවත් පැත්තකින් ප්‍රපංච වූපසමයක් කරනවා. විතර්ක පුළුවන් තරම් අඩු කරගන්නවා. ඒ ඒ මට්ටමේදීම පහළ වෙන පහළ වෙන සිත හඳුනාගනිමින් ඒකට යන්න ඉඩ හරිනවා. ඒකෙ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්නවා. අනිච්ච සංඥාවක් දියුණු කරනවා. දුක්ඛ සංඥාවක් දියුණු කරනවා. අනාත්ම සංඥාවක් දියුණු කරනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් කටයුතු කරනවා නම් එයාට තේරේවි දූන් සැහෙන්න මේ තණ්හාවෙන් තොර වෙච්ච තත්ත්වයක් හිතේ තියෙනවා. තණ්හාව අඩු බව එයාට දැනෙනවා. ඉස්සර තරම් දූන් රාගයෙන් බැට කන්නෙ නෑ. ඉස්සර තරම් ලෝභ සිත් පහළ වෙන්නෙ නෑ. ඉස්සර තරම් ද්වේෂ සිත් පහළ වෙන්නෙ නෑ. පහළ වුණත් පහළ වෙන බව දන්නවා. ඒකට වහල් නොවී ඉන්න දූන් යෝගාවචරයට ශක්තිය ගොඩනැගිලා තියෙනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ පසුබිමක තමයි මේ තණ්හාව ක්ෂය වෙන, අඩු වෙන වැඩපිළිවෙළක් මේ සතිපට්ඨානය හරහා යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

එහෙම නම් අද අපි බලාපොරොත්තු වුණේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව හරහා මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය **පහාතබ්බං** කියන මේ බුද්ධ වචනය ඉෂ්ට කරගන්නා අන්දම. ඉතින් ඒ කරුණු කාරණා අපි හොඳින් තේරුම් අරගෙන සතිපට්ඨානය වඩලා මේ දෙවන සත්‍යය, නැත්නම් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රහාණය කරන්න, **පහාතබ්බං** කියන ඒ බුද්ධ වචනය ඉෂ්ට කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍රශ්‍න:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා තේරුම්ගත් පරිදි ප්‍රපංච කරනවා යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ රූප, ශබ්ද, වේදනා, සිතට නැගුණු සිතුවිල්ලක් වැනි දෙයක් ඔස්සේ තවතවත් සිතුවිලි සිතීමයි. ප්‍රපංච වූ පමණින්ම ක්ලේශයක් හට නොගනී. නමුත් ප්‍රපංච වූ පමණින්ම කර්ම රැස් වේ. ප්‍රපංච වීමක් නැති තැන කර්ම රැස් වීමක් නැත.

ඉහත අවබෝධය නිවැරදිද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන මෙන් දෙපා නැමද ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> ඔව්, මෙහෙම අපිට කියන්න පුළුවන්. දන් ප්‍රපංචයක් කියන මට්ටමට එනකොට සෑහෙන දුරට අපේ හිත කෙලෙස්වලට අහු වෙලා. ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ විස්තරයක් මජ්ඣිම නිකායේ **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ** සඳහන් වෙලා තියෙනවා. අර මුලින් කියන ප්‍රකාශය ඕකෙ ඇත්ත. ඒ කියන්නේ ඇහෙන් රූපයක් දැකලා, කනෙන් ශබ්දයක් අහලා, නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් දැකලා, දිවෙන් රසයක් දැකලා, කයෙන් යම් ස්පර්ශයක් ලබලා, හිතටත් සිතුවිල්ලක් ආවහම අපි එතන පහළ වෙන වේදනාවක් හඳුනාගන්නවා. අපි හිතමු සැප වේදනාවක් පහළ වුණා - ඇහෙන් රූපයක් දැක්කා. ඒ හරහා සැප වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒක සැප වේදනාවක් කියලා හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සෙ අපි ඒකට සිතුවිල්ලක් පහළ කරනවා. **යං වෙදෙති තං සඤ්ජානාති, යං සඤ්ජානාති තං විතක්කෙති** - යමක් හඳුනගත්තද ඒ ගැන විතර්කයක් කරනවා.

යම් කිසි කාම සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. අද දේශනාවට අනුව අපි කියනවා නම් දැන් ආශාවක් පහළ වුණා, කාමච්ඡන්දයක් පහළ වුණා. අපි ආයෙත් තව ටිකක් හැරිලා බලනවා. තව විස්තර හොයන්න බලනවා. අංග ප්‍රත්‍යංග හොඳට බලන්න ගන්නවා. ඊට පස්සේ තව තව විතර්ක පහළ වෙනවා. තව තව කාම සිතුවිලි රාග සිතුවිලි ගොඩනැගෙනවා. ඊට පස්සේ චේතනාව දැන් ඕක අස්සට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපි හැරිලා බැලුවේ, තව ටිකක් උවමනාවෙන් බැලුවේ චේතනා පූර්වකව. දැන් එතකොට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මමයා අවදි වෙනවා. කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් වශයෙන් දැන් එතන පෙනී සිටීමක් කරනවා. මම තමයි විඳින්නේ. මම තමයි දැන් සැප විඳින්නේ. මං තමයි ඉන්නේ. මම මෙතන ඉන්නවා, එයා එතන ඉන්නවා. ඔය විදිහට දැන් අපි තුළ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මමත්වයක්, පුද්ගල භාවයක් ගොඩනැගෙනවා. ඊට පස්සේ ඔය සිතුවිලි ටික ටික වර්ධනය වෙලා, හරියට මැෂිමක් ස්ටාට් කරලා පණගැන්වුවා වගේ දැන් ඔන්න හිත අවදි වෙන්න ගන්නවා. හිත කියවන්න පටන්ගන්නවා. අතීතය සම්බන්ධ කරගෙන කියවනවා. අනාගතය සම්බන්ධයෙන් කියවනවා. මේ වෙලාවෙ පුළුවන් තරම් රස විඳින්න හදනවා. සිතුවිලිවලින්ම දැන් හිත පිරෙන්න ගන්නවා. අන්තිමට නවත්තගන්න බෑ.

ඉතින් ඔන්න ඔහොම නවත්තගන්න බැරි තරම් සිතුවිලිවල ග්‍රහණයට අපිව ගොදුරු වෙච්ච මට්ටම තමයි ප්‍රපංචකරණ තත්ත්වයක් කියලා කියන්නේ. ප්‍රපංච මට්ටමට එනකොට සෑහෙන දුරට චේතනා පහළ කරලා තියෙන්නේ. එතන කර්ම රැස් වෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. අපි වචනයෙන් යමක් කිව යුතුම නැහැ කර්ම රැස් වෙන්න. මනෝ කර්මත් තියෙනවා නේ. නේද? අපි අතීතය ඇසුරු කරමින් විවිධ සිතුවිලි දිගට දිගට අපේ සිත ඇතුළේ පවත්වන්න පවත්වන්න අතීතය අභිරමණය කරන්න යෑම නිසා කර්ම රැස් වෙනවා. අනාගතය සම්බන්ධයෙනුත් අපි විවිධාකාර සිහින මවමින් මනඃකල්පිත ලෝකවල ජීවත් වෙන්න වෙන්න එතන පහළ කරන චේතනා හරහාත් කර්ම රැස් වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඔය ප්‍රපංචකරණයේදී කර්ම රැස් වීම සිද්ධ වෙනවා. දැන් කුසල් පැත්තෙනුත් අපිට ඕනෑ නම් ප්‍රපංච කරන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්න: පින්වත් ස්වාමීන් වහන්ස, ප්‍රපංච වීමක් නැති තැන කර්ම රැස් වීමක් නැත කියලත් කියනවා.

පිළි: ඔව් ඒක හරි. එහෙම කියන්න පුළුවන්. එතකොට ප්‍රපංච වූපසම මට්ටමක් කියන්නේ සැහෙන්න හිත සමනයට ලක් වෙලා, හිත නිශ්ශබ්ද වෙලා, විතර්කයක් පහළ වුණාට ඒ විතර්කය ඉක්මනටම අවසන් වෙලා යනවා. හිතේ නිශ්ශබ්ද භාවය රැකිලා තියෙනවා. එහෙම නම් කර්ම රැස් වෙන්නෙ නෑ. මොකද, අපේ චේතනාව අත්‍යවශ්‍යයි නේ. නේද? එතකොට චේතනා පහළ නොවෙන පරිසරයක කර්ම රැස් වෙන්න අවකාශයක් නෑ. ඉතින් චේතනා පහළ වෙන්නෙ නැහැ කොහොමත් ප්‍රපංච නැත්නම්. එතනත් කර්ම රැස් වෙන්නෙ නෑ.

හැබැයි ඔතන තව පොඩි ප්‍රකාශයක් කරන්න පුළුවන්. දැන් අපිට ප්‍රපංච කරන්න පුළුවන් කුසලයක් සම්බන්ධයෙනුත්. නේද? හිතන්න දැන් මම දානයක් දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. එතකොට මේ දානය මං සංවිධානය කිරීම ගැන, කාටද කියන්නෙ, මොන ස්වාමීන් වහන්සේලාටද ආරාධනා කරන්නේ, මේක මං ඔක්කොම දැන් හිතින් සංවිධානය කරනවා. ඉතින් මේ හිතනවා නේ. නේද? දිගින් දිගටම කල්පනා කරනවා. මෙතන කුසල විතර්ක තියෙන්නේ. ඉතින් එතන කුසල කර්ම සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි අකුසල විතර්ක අපි කරනවා නම්? නේද? කාට හරි මොකක් හරි අවැඩක් කරන්න, හිංසාවක් කරන්න අපි දිගට දිගට කල්පනා කරනවා නම්, ඒ සම්බන්ධයෙන් නම් අපි සංවිධානය කරන්නේ, එතකොට අකුසල විතර්ක පහළ වෙන්නේ. අකුසලයක් හා සම්බන්ධ ප්‍රපංච ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. බැලුවහම අකුසල කර්ම රැස් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේක දෙපැත්තටම පාවිච්චි වෙනවා. කුසල කර්ම සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්, අකුසල කර්ම සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්, අපිට ප්‍රපංච කරන්න පුළුවන්. එතෙන්දි කර්ම රැස් වීමක් සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හිත මොන වගේද? බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ස්වභාවය ගැන පොදුවේ රහතන් වහන්සේලාගේ හිත් ගැන දේශනා කරනවා. **පපඤ්චාභිරතා පජා නිප්පපඤ්චා තථාගතා.** ඔය ධම්මපදයේ එන ගාථාවක්. මේ ප්‍රජාව කියන එක, නැත්නම් මේ මනුස්සයෝ, දෙවියෝ, මේ හැමදෙනාම

පුදුමාකාර ඇල්මක් දක්වනවා ප්‍රපංචකරණයට. ඒ කියන්නේ හිත හැම තිස්සෙම ඉන්නේ පුදුමාකාර දෙඩමලු වීමක. කියවනවා. කොයි වෙලෙත් හිත නිකන් කියවනවා. ඒකට හරි ඇල්මක් තියෙනවා. හිත නිකන් තියාගෙන ඉන්න හරි අකමැතියි. හිත නිකන් ඔහේ හිස්ව, සාමකාමීව, ශාන්තව, සිතුවිල්ලක්වත් නැතුව නිකම්ම හොඳ අවදි ගතියකින්, හැබැයි කතන්දර ගොතන්නෙ නැති මනසක්. එතකොට එබඳු තත්ත්වයකට සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයා කැමති නෑ. එයාට ඕනෑ සිහින මවන්න. එයාට ඕනෑ එක්කො අතීතෙට ගිහිල්ලා සැරිසරන්න. ඉතින් ඒ නිසා ප්‍රපංච කෙරෙහි පුදුමාකාර ඇල්මක්, අභිරතියක් සාමාන්‍ය මනුස්සයා තුළ තියෙනවා. ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත තමයි තථාගතයන් වහන්සේලාගේ, රහතන් වහන්සේලාගේ තියෙන්නේ - **නිප්පපඤ්චා තථාගතා.** තථාගතයන් වහන්සේ කෙනෙක්ගෙ හිතේ විතර්ක සමහර විට පහළ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක ප්‍රපංච මට්ටමක් දක්වා වර්ධනය වෙන්නෙ නැහැ කියනවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රපංචවලින් තොර වීම, නැත්නම් නිප්පපංච තත්ත්වය කියන්නෙම නිවන කියලා දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ නිප්පපංච කියන එක නිවනට දෙන සමාන අර්ථයක්, සමාන පදයක්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා එහෙනම් යම් කිසි කෙනෙක් නිප්පපංච තත්ත්වයක් එයාගෙ හිත තුළ ප්‍රගුණ කරනවා නම්, හිත ශාන්තව, කල්පනා කර කර ඉන්නෙ නැතුව, කතන්දර ගොත ගොතා ඉන්නෙ නැතුව, දෙඩමලු නැතුව නිශ්ශබ්ද බවක පවත්වනවා නම්, සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ආරාධයී සො නිබ්බානං යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං** එයා නිවනට ආරාධනා කරනවා. එච්චරට හරි ලස්සනට මේ දහමේ විස්තර වෙනවා. යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන්ද මේ නිප්පපංච තත්ත්වය හිත තුළ පවත්වන්න? අපි සතිපට්ඨානයේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඔන්න ඔය අර්ථය. ඒ කියන්නේ අපි කතන්දර ගොත ගොත, ප්‍රපංච කර කර හිටපු මනස කොහොමද දැන් හික්මවලා ඒ නිප්පපංච තත්ත්වයක් දක්වා අරගන්නේ? අරගත්තට පස්සේ ඒකෙ වටිනාකම තේරුම්ගන්නේ? තේරුම් අරගෙන ඒ තත්ත්වය තව දුරටත් පවත්වන්නේ?

61| දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - තෙවන කොටස

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් දිනක් ගත කරන්නයි උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඉතින් ඒ සඳහා අපි මුලින්ම සිහිය දියුණු කරගෙන, සතිය සම්පජඤ්ඤය ඉස්සරහින් තබාගෙන මේ ධර්ම දේශනාවට, මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙන්න උත්සාහවත් වෙමු. ප්‍රායෝගිකව අපි කලින්ම සතිය ටිකක් දියුණු කරගන්න, ඉඳගෙන භාවනාවක් වඩන්න, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් සලසා ගමු.

ඒ නිසා මම සම්බන්ධ වෙන සියලුදෙනාටම ආරාධනා කරනවා ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න. තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. තමන් වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය හොඳට සුවපහසු ආසනයක්ද කියලා බලන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. මේ මොහොතෙදි අපි අතීතය හා සම්බන්ධ මතක සටහන් අවදි කරන්න යන්නෙ නැහැ. යම් අතීතයක් මතක් වුණොත් ඒක හෙමීහිට යන්න ඉඩ හරිනවා. මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වට හිත ගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ වගේමයි අනාගත සැලසුම් ඔස්සේ, ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ යන්න ඉඩ දෙන්නෙත් නෑ. ඒවත් පොඩ්ඩක් පැත්තකට දාලා මේ වර්තමාන කයට හිත ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි කය නිවහනක් කරගන්නවා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. බෙල්ල

කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇගේ ඇතිල්ලෙනවා දැනෙනවා. බලන්න මේ කයට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අවධානය යොමු කරන්න යොමු කරන්න මේ කියපු ලක්ෂණ, මේ කියපු ගතිගුණ අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්.

තව දුරටත් අපි කයේම අවධානය පවත්වනකොට කය තුළ සියුම් අන්දමින් සිද්ධ වෙන චලනයන්, කම්පන ස්වභාවයන් හඳුනගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. සමහර විට මේ කය හුස්ම ගන්න ආකාරය, ඊට සමගාමීව උදරය පිම්බෙන හැකිළෙන ආකාරය, හෘද ස්පන්දනය සිද්ධ වෙන ආකාරය, මේ වගේ දේවල් හඳුනගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. අපි කයේ මැද හරියට අවධානය යොමු කරනකොට ආශ්වාසයත් සමග උදරය පිම්බෙන හැටි හඳුනාගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයත් සමග උදරය හැකිළෙන හැටි හඳුනාගන්නවා. තව ටිකක් කයේ පහළට අවධානය යොමු කරනකොට අපි වාඩි වෙච්ච ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක් යෙදිලා තියෙන හැටි, බරක් යෙදිලා තියෙන හැටි, පීඩනයක් යෙදිලා තියෙන හැටි අපි හඳුනාගන්නවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි සැහැල්ලුවෙන්, ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි වාඩි වෙච්ච ඉරියව්ව අපේ හිතට හොඳට නිවහනක් කරලා දෙනවා. අතීතෙට අනාගතේට දුවන හිත නැවත නැවතත් මේ කය තුළ යොදවන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. අපි වාඩි වෙච්ච ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, බරක් යෙදිලා තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. උදරය පිම්බෙනවා, හැකිළෙනවා. හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා. ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇගේ ඇතිල්ලෙනවා. අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. බෙල්ල ඍජුව තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක මෘදු අන්දමින් පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා.

දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගන්නවා. ආශ්වාසය සිද්ධ වෙන හැටි මනසින් දැකගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙන හැටි මනසින් දැකගන්නවා. හිත තාමත් එහෙට මෙහෙට දුවනවා

නම් ආශ්වාසය දැනගන්නවාත් සමගම ආශ්වාසයක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවාත් සමගම ප්‍රශ්වාසයක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. හිත හොඳට තැන්පත් වෙලා තියෙනවා නම් මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව සන්සුන් මනසකින් ආශ්වාසය පුරාවට සිහිය පවත්වනවා. ප්‍රශ්වාසය පුරාවට සිහිය පවත්වනවා. මනසේ සිද්ධ වෙන කතා කිරීම, දෙඩමළු වීම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු කරමින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සුළං රැල්ලේ අවධානය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ආශ්වාසය පටන්ගන්නා ආකාරයත් තේරුම්ගන්නවා. එහි මැද ස්වාභාවය තේරුම්ගන්නවා. අවසන් වෙන ආකාරය තේරුම්ගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් මොකුත් නොදැනෙන පුංචි හිස්තැනක්; ඒකත් තේරුම්ගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයේ මුල තේරුම්ගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයේ මැද දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයේ අග දැනගන්නවා. ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් අපිට මුණගැහෙන පුංචි හිස්තැනක්; ඒකත් තේරුම්ගන්නවා. මේ මුළු චක්‍රයම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චක්‍රයම ඉතාම සමීපව දැනගන්න අපි හික්මෙනවා. හිත අතීතෙට අනාගතේට යන්න නොදී, සැක පහළ කරගන්නෙ නැතිව, කලබල නොවී මුළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලම දැකගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. සතිය තීව්‍ර වෙන්න අවස්ථාව සලස්වලා දෙනවා. සම්පජඤ්ඤය වැඩෙන්න අවස්ථාව සලස්වලා දෙනවා. හොඳට සතිය තහවුරු වෙලා, හිත එකලස් වෙලා, දෙයක් දිහා සියුම්ව දැකගන්න පුළුවන් හැකියාව හිතේ දැන් වැඩිලා තියෙනවා නම් හිත ටිකක් සහනශීලීව ඉන්න ඉඩ දීලා හිත දිහාම බලනවා. දැන් හිතේ කිසි බයක් නැහැ හිත පිට යාවි කියලා. පිට ගියත් ඒ බව දැනගන්නවා. හිතේ රාග සිතක් පහළ වුණොත් ඒ බව දැනගන්නවා. ලෝභ සිතක්, තණ්හාවක් පහළ වුණොත් ඒ බව දැනගන්නවා. එහෙම නැත්නම් ද්වේෂ සිතක්, තරහවක්, නුරුස්නා ගතියක් හිතේ පහළ වුණොත් ඒ බවත් දැනගන්නවා. එහෙම නැත්නම් හිත විසිරෙනවා නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. මේ එක ස්වභාවයක් ගැනවත් විශේෂ මනාපයක්, අමනාපයක් නැතිව හොඳ මධ්‍යස්ථ බවකින් යුක්තව මේ එක එක තත්ත්වය දැනගන්නවා.

අපි ක්‍රමානුකූලව මේ හැම චිත්ත මට්ටමක් දක්වාම දැනගන්න දැනගන්න ඒවා ටික ටික හිතින් ඉවත් වෙලා සමනය වෙලා හිත නිදහස් වෙන්න, හුදෙකලා වෙන්න, සිතුවිලිවලින් තොරව වාසය කරන්න, යම්

කිසි සංසිඳීමකින්, නිශ්ශබ්ද බවකින් වාසය කරන්න පටන්ගන්නවා. ඒ ඇතුළත නිශ්ශබ්දතාවය අපි අගේ කරනවා. සහනශීලීව ඒ බවත් සමගම ඉන්නවා. මෙහෙම හිත පවත්වනකොට හිතේ නැවතත් යම් කිසි රාග සංඥවක් පහළ වුණොත් ඒ බව දැනගෙන හෙමීහිට ඒක යන්න ඉඩ හරිනවා. එහෙම නැත්නම් යම් කිසි ද්වේෂ නිමිත්තක් පහළ වුණොත් ඒ බව දැනගෙන යන්න ඉඩ හරිනවා. හරියට නිකන් අපි වටා ආරක්ෂක වළල්ලක් තියෙනවා වගේ දැන් හොඳට හිත ආරක්ෂිතව තියෙනවා. කිසිවක් ඇසුරු නොකර තියෙනවා. එන සිතුවිලි මගින්ම හැරිලා යනවා. හිත හුදෙකලා බවක් අත්විඳිනවා. සන්සුන් බවක් අත්විඳිනවා. ශාන්ත බවක් අත්විඳිනවා. සැහැල්ලුවෙන්, අනායාසයෙන් මෙබඳු සැහැල්ලු බවක් අත්විඳින්න පුළුවන්ද කියලා පරික්ෂාකාරීව බලනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා එහෙම නම් අපි සියලුදෙනාම නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සා ඛො පනෙසා, භික්ඛවෙ, තණ්හා කත්ථ උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති කත්ථ නිවිසමානා නිවිසතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ වෙනකොට කායානුපස්සනාව සෑහෙන දුරකට සාකච්ඡා කරලා, වේදනානුපස්සනාව සෑහෙන දුරකට සාකච්ඡා කරලා, චිත්තානුපස්සනාව සෑහෙන දුරකට සාකච්ඡා කරලා, ධම්මානුපස්සනාව සාකච්ඡා කරමින් කාලය ගත කරනවා. එතකොට ධම්මානුපස්සනාවෙත් සච්ච පබ්බයේ තමයි දැන් අපි ටික ටික ඉදිරියට යන්නේ. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කරුණු ගෙනහැර පෑවා. අපි අවස්ථා දෙකකදී දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි විවරණයක් කළා. දුක්ඛ සමුදය පිළිබඳවම තව ටිකක් කරුණු කාරණා කීපයක් ඉදිරිපත් කරන්නයි අද අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

දීඝ නිකායේ **මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී** භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ තණ්හාව කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? කොහෙද මේ

තණ්හාව ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? කියන කාරණාව තමන්වහන්සේම ප්‍රශ්නයක් නගලා තව ටිකක් විග්‍රහ කරලා දෙනවා. එතෙන්දි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අහන ප්‍රශ්නය තමයි **සා ඛො පනෙසා භික්ඛවෙ, තණ්හා කත්ථ උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති: කත්ථ නිවිසමානා නිවිසති?** මහණෙනි, මේ තණ්හාව උපදිනවා නම් කොහේද උපදින්නේ? තණ්හාව පවතිනවා නම් කොහේද පවතින්නේ? එතකොට ඒ කියන්නේ අපිට එහෙම නම් උපදින තැනක්, පවතින තැනක් හොයාගත්තොත් පහසුයි තණ්හාව අල්ලගන්න. එතකොට ඒකට උත්තරයක් දෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මතක් කරනවා **යං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති** එතකොට යම් මේ ප්‍රිය රූපයක්, නැත්නම් අපි කැමති රූපයක්, මනාප රූපයක් තියෙනවාද, මධුර රූපයක් තියෙනවාද, මධුර ස්වභාවයක් තියෙනවාද අන්න ඒ ප්‍රිය මධුර වූ තැන් ඇසුරු කරගෙන තමයි එහෙම නම් මේ තණ්හාව උපදින්නේ, තණ්හාව පවතින්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට සිද්ධ වෙනවා එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදෙනකොට, අපේ මේ හිත ඇදිලා යනකොට, ඒ ඒ ප්‍රිය දේවල් ඇසුරු කරනකොට, මධුර වූ ස්වභාවයන් ඇසුරු කරනකොට එතන තණ්හාව උපදිනවද? කියලා එහෙනම් පොඩ්ඩක් හෙවිල්ලෙන් ඉන්න බලාපොරොත්තු වෙන්න අවශ්‍යයි. මොකද, දැන් මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවක් වඩනකොට අපි මේ පර්යංකයෙන් ඉන්න අවස්ථාවෙදි, සක්මනේ භාවනා කරන අවස්ථාවෙදි විතරක් නෙවෙයි එහෙම නම් මේක වඩන්න තියෙන්නේ. මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න අපි මුළු ජීවිතයෙන්ම යම් කිසි එළඹීමක්, එදිනෙදා ජීවිතයේත් මේ සඳහා යම් කිසි එළවුමක් අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නම් දැන් මේ බුද්ධ වචනයට අනුව එතකොට යම් හෝ මධුර ස්වභාවයක්, යම් සැප ස්වභාවයක්, සතුටු හිතෙන ස්වභාවයක්, අපි කැමති දෙයක් හිත ඇසුරු කරනකොට - ඇහෙන් රූපයක් දකිනකොට, කණෙන් ශබ්දයක් අහනකොට, මේ වගේ අපි කැමති දේවල් අත්දකිනකොට එහෙනම් තණ්හාව පහළ වීමේ අවකාශයක් තියෙනවා. තණ්හාව පහළ වෙන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ අවදනම අපි තේරුම් අරගෙන එබඳු තණ්හාවක් පහළ වෙනවද? කියලා එහෙනම්

අවධානයෙන් දැනගනිමින්, එතන එතන තණ්හාව තේරුම්ගනිමින්, දැනට තියෙනවා නම් තියෙන බව දැනගනිමින් කාලය ගත කරන්න අවශ්‍යයි.

ඉතින් අපි ගිය සතියෙත් මතක් කරගත්තා අර සන්දිට්ඨික ධර්මයක් වෙන්නෙ අන්න එතකොටයි. මේ මොහොතේ හිතේ ලෝභයක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, මේ මොහොතේ හිතේ තණ්හාවක්, ඇල්මක්, ආශාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, එතන අපි දන්නවා නම් ඒක, අපි ඒකට අවදිමත් නම්, සිහියෙන් ඉන්නවා නම් දැන් ඔන්න හිතේ තණ්හාවක් තියෙනවා, දැන් ඔන්න හිතේ ආශාවක් තියෙනවා, දැන් ඔන්න කැමැත්තක් තියෙනවා කියලා හිත ගැන අවධානයෙන් අපි ඉන්නවා නම්, අපි ඒකෙ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතිව, ඒකෙ අවනත බවට පත් වෙන්නෙ නැතිව අපිට පුළුවන් අපේ සතිමත් පරාසය තුළ ඉඳගෙන එයාව දැනගන්න. තණ්හාවෙන් අයින් වෙලා තණ්හාව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ සතිපට්ඨාන පදනම අපිට පවත්වන්න පුළුවන්.

දැන් එතකොට තව දුරටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ස්ථාන ගැනත් කියල දෙනවා. ඉතින් මෙතන ඇත්තටම ස්ථාන 60 ක් ගැන සඳහන් වෙනවා දීඝ නිකායේ. ඒ කියන්නේ ආධ්‍යාත්මික ආයතන 6 ක්; බාහිර ආයතන 6 ක්; ඊළඟට ඒවා පදනම් කරගෙන පහළ වෙන විඥාන (දැනගැනීම්) 6 ක්; ඊට පස්සේ ඒ තුළ පහළ වෙන වේදනාවන් 6 ක්; ඊළඟට ඒ වේදනාවන්ම පදනම් කරගෙන පහළ වෙන දැනගැනීම්, නැත්නම් හඳුනාගැනීම් 6 ක්; ඊට පස්සේ ඒවා ගැන පහළ කරන විතර්ක, හිතේ පහළ කරන විවිධ සිතුවිලි, එබඳු ස්වභාවයන් 6 ක් - ඒ කියන්නේ රූප සම්බන්ධයෙන් පහළ කරන විතර්ක, ශබ්ද සම්බන්ධයෙන් පහළ කරන විතක්ක, මේ අන්දමින් අපි මේ විවිධ මට්ටමෙන් පහළ කරන විතර්ක, ඔය වගේ තැන්වලත් මේ තණ්හාව පහළ වෙන්න පුළුවන්. අපි සමහර විට කැමති දෙයක් හිතනවා. එතෙන්දි අන්න ඒක ඇසුරු කරගෙන තණ්හාව පහළ වෙන්න පුළුවන්. අපිට කැමති දෙයක් පේනවා. ඒක ඇසුරු කරගෙන අපේ තණ්හාව පහළ වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි අපේම කියලා සලකන මේ ඇහැ, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන මේ ඉඳුරන් ඇසුරු කරද්දි, අපේ හිත ඒවා ඇසුරු කරද්දි

ඒක මුල් කරගෙනත් තණ්හාවක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් මේ ඇහැත් රූපත් මුල් කරගෙන දැනීමක් පහළ වෙනකොට ඒ දැනීම් මුල් කරගෙන තණ්හාව පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඊට අමතරව එතන යම් සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා නම්, ඒ සැප වේදනාවට ඇල්මක් ඇති වෙන්න පුළුවන්, තණ්හාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් දුක් වේදනාවක් නම් පහළ වෙන්නේ ඒකෙන් බැහැර වෙන්න එක පාරටම ඔන්න විභව තණ්හාවක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් මේ තත්ත්වය මදි, ඊළඟ තත්ත්වය මට අවශ්‍යයි කියලා හිත නිරන්තරයෙන්ම ඊළඟ එකක් ඉල්ලන භව තණ්හාවක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට සමහර විට හිතේ පහළ වෙන විවිධ රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා ඒ වගේ විවිධ සංඥා මට්ටම්වලදිත් තණ්හාවක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. අපි හිතමු අපි සැහැල්ලුවෙන් හිත පවත්වගෙන ඉන්නවා. එතකොට අපි කැමති කෙනෙක්ගේ රූප සංඥාවක් හිතේ පහළ වෙනවා. ඒක මුල් කරගෙන හිතේ තණ්හාවක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට සමහර විට හිතේ පවත්වන යම් කිසි විතර්කයක්, ඒ යම් කිසි කාරණයක් හිතන්න අපි හරි කැමතියි. ඒක මුල් කරගෙනත් එතකොට තණ්හාවක් පහළ වෙන්න පුළුවන්.

ඔය වගේ විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මේ තණ්හාව පහළ වෙන්න පුළුවන් එමට අවස්ථාවන් තියෙනවා. එතකොට එහෙනම් අපි මේ පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක තමයි මේ කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය. අපි අර ඉඳගෙන නාසිකාග්‍රයේ හිත තියාගෙනම තණ්හාව ඇල්ලිල්ලක් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. අපි එහෙම නම් හොඳ විවෘත මනසක් පවත්වමින්, හිතට ටිකක් කැමති දෙයක් හිතන්න දීලා එයා යන්නෙ කොහොමද? හැසිරෙන්නෙ කොහොමද? කොහෙද වැඩියෙන් ඇසුරු කරන්නේ? අපි ඒ චරිත ලක්ෂණ තේරුම්ගනිමින් කරන එක්තරා අන්දමක අවංක උත්සාහයක් තමයි මෙතන නිරූපනය වෙන්නේ. එතකොට අපිට එක පාරටම බැහැ මෙන්න මේ මේ තැන්වලටම හිත පනීවි කියලා තේරුම්ගන්න. අපි ඒකට එයාටම අවස්ථාවක් සලස්වලා දීලා, එතන එතන දැන් ඔන්න හිත ඇලෙනකොට, එතෙන්ට එතෙන්ට ගිහිල්ලා හිත පැලපදියම් වෙන්න හදනකොට 'ඔන්න දැන් ආශාවක් මෙතන පහළ වුණා. ඔන්න දැන්

මෙතන ලෝභයක් පහළ වුණා. දැන් ඔන්න කැමැත්තක් පහළ වුණා' කියලා එහෙනම් බොහොම අවංකව බිමට බැහැලා හඳුනගන්න පදනමකදි එහෙනම් තණ්හාව සෑහෙන දුරට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒකට ඊළඟට උල්පන්දම් නොදී අර **දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බං** කියන කාරණාව මුල් කරගෙන අපිට ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් මේ මේ තැන්වල තණ්හාව පහළ වෙනකොට එතන එතන අතහරිමින්, මේ පහළ වෙන ආශාව ඉෂ්ට කරනවා වෙනුවට එතන එතන අතහරිමින් එහෙනම් කටයුතු කරන්න පුළුවන්.

දැන් ඕකේ තව ටිකක් ගැඹුරකට යනකොට අපිට තේරෙනවා දැන් භව තණ්හාව එහෙම නිරන්තරයෙන්ම තව ටිකක් එහාට අපිව ඇදගෙන යනවා. සමහර විට ලොකුවට අපි තුළ කාම තණ්හාවක් නැති වෙන්න පුළුවන්. රූපයක් බලන්න ආශාවක්, ශබ්දයක් අහන්න ඒ විදිහට කාම තණ්හාවක් සමහර විට නැති අවස්ථාවකදි සමහර විට කෙනෙක් වෙන්න තියෙන ආශාව, පුද්ගලයෙක් වෙන්න තියෙන ආශාව, සමහර විට පුද්ගලයෙක් වශයෙන් කැපී පෙනෙන්න තියෙන ආශාව, මේ වගේ තැන්වලදිත් මේ භව තණ්හාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නිරන්තරයෙන්ම අපි මේ මොහොත අවතක්සේරු කරලා අපි ඊළඟ මොහොතකට ඇලෙන ගතිය. භව තණ්හාව එතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හරිම සූක්ෂ්මයි. ඉතින් එතකොට අපි ඒ හිතින් හදාගත්ත තත්ත්වයක් තමයි මුල් කරගෙන අපි එතෙන්ට ඇදිලා යන්නේ. දැන් අපි හිතමු අපි ටිකක් ඒකාකාරී මට්ටමකින් ජීවිතේ ගත කරනකොට ඔන්න ලොකු ආශාවක් ඇති වෙනවා. අපි හිතමු ඔන්න වන්දනා ගමනක් ගියා නම් කමක් නෑ. එහෙම නැත්නම් ක්‍රීඩා තරඟයක් බලන්න ගියා නම් කමක් නෑ. නැත්නම් සංගීත සංදර්ශනයක් බලන්න ගියා නම් කමක් නෑ. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ මොනවා හරි මුල් කරගත්ත ආශාවන් හිතේ පහළ වෙනවා. ඒ තත්ත්වය ඇති කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි රස විඳින්නෙක් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අසන්නෙක්, බලන්නෙක් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් මේ හැම තැනම අර භව තණ්හාවේ ක්‍රියාත්මක භාවය සමහර විට කාම තණ්හාවකින් අවසන් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට මේ තණ්හා තුන එකට බැඳිලා තියෙනවා. ඒ අනුව අපි ඒගොල්ලන්ව පෝෂණය කරන්න ගිහිල්ලා නිරන්තරයෙන් එතකොට තණ්හාව පෝෂණය කරන

ප්‍රතිපදාවක් තමයි සමහර විට අපි මෙතෙක් අනුගමනය කළේ. දැන් එතකොට අපි සතිපට්ඨානයක් වඩන්න ගිහිල්ලා මේ දෙවන සත්‍යය අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් අනුගමනය කරනවා නම්, මේ තණ්හාව ප්‍රහාණය වෙන ප්‍රතිපදාවක් තමයි එහෙනම් අපි අනුගමනය කරන්න තියෙන්නේ.

දැන් මේ කාරණාවම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් පැත්තක් අපිට මතු කරලා දෙනවා. ඒ සූත්‍රයට කියනවා **මහා තිත්ථායතනාදි සූත්‍රය** කියලා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තණ්හාව විස්තර කරන්නේ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා අන්දමින් නෙවෙයි. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දුකට හේතුව (දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය) වශයෙන් විස්තර කරන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම මේ පටිච්ච සමුප්පාදයේ සමුදය පක්ෂය. ඒ කියන්නේ, කුමක්ද මහණෙනි, මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියන්නේ? කියලා ප්‍රශ්නයට නගලා උන්වහන්සේ පිළිතුරක් දෙනවා **අවිජ්ජාපච්චයා සඞ්ඛාරා. සඞ්ඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං. විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං. නාමරූපපච්චයා සළායතනං. සළායතනපච්චයා ඵස්සො. ඵස්සපච්චයා වෙදනා. වෙදනාපච්චයා තණ්හා. තණ්හාපච්චයා උපාදානං. උපාදානපච්චයා භවො. භවපච්චයා ජාති. ජාතිපච්චයා ජරාමරණං, සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. එවමෙතස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති.** මෙන්න මේක තමයි මහණෙනි, ඔන්න දුක්ඛ සමුදය කියලා එතකොට මෙන්න මේ අපි අහලා තියෙන ඒ පටිච්ච සමුප්පාදයේ සමුදය පක්ෂය බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සමුදයක් වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා යම් කිසි කෙනෙක් මේ පටිච්ච සමුප්පාදයක් ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි තමන්ගෙ හිතේ දැකගන්නවා නම්, එතන එහෙනම් එයා තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ මෙන්න මේ දුක්ඛ සමුදය කියන තත්ත්වය. දැන් අපිට තේරෙනවා ඔය අංග 12 කියාගෙන යනකොට අන්තිමට අපිට හම්බ වෙන්නේ ඒ දුක. හාත්පස පැතිර පවත්නා දුකක්. **එවමෙතස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති.** මෙන්න, මහණෙනි, දුකේ හටගැනීමක්. එතකොට එහෙනම් මේ දුක්ඛ සමුදයක් තමයි දේශනා කරලා

තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අපිට යම් හෝ වෙලාවක සතිපට්ඨානයක් වඩන අවස්ථාවකදී අපි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ මේ යම් හෝ පටිච්ච සමුප්පාද අංගයක හටගැනීම තේරුම්ගන්න නම්, ඒ දෙන්නා අතර තියෙන අන්තර් සම්බන්ධය තේරුම්ගන්න නම්, එකකට එකක් උපයෝගී වෙන අන්දම තේරුම්ගන්න නම්, එහෙම නම් අපි එක පැත්තකින් තේරුම්ගන්නේ මේ දුක්ඛ සමුදය ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි වේදනානුපස්සනාවක් වඩනකොට අපි හොඳට එක එක වේදනාව හඳුනාගන්නවා. මේක සැප වේදනාවක්, මේක දුක් වේදනාවක්, මේක උපේක්ෂා වේදනාවක් අන්දමින් අපි හඳුනාගන්නවා. දැන් මේක තව ටිකක් සූක්ෂ්මව බලනකොට සමහර විට කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් මේ ස්පර්ශයක් මූලික වෙලා තමයි වේදනාවක් පහළ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සැප වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් නිසා සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. දුක් වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් නිසා දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් නිසා උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ඉතින් එතකොට දැන් එයා අර වේදනානුපස්සනාව තව ටිකක් ගැඹුරු කාරණයක් අවබෝධ කරගන්න, පටිච්ච සමුප්පාදයක් අවබෝධ කරගන්න, ඉදප්පච්චයතාවයක් තේරුම්ගන්න උපයෝගී කරගන්නවා.

ඉතින් ඒ මට්ටමේදී ඇත්තටම මෙන්න මේ දුක්ඛ සමුදය තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එයා තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. කොහොමද මේක දිගට දිගට ගිහිල්ලා දුකක් උරුම වෙන්නේ? බැරි වෙලාවත් ඔන්න අවිද්‍යාවක් නිසා හිත ඇතුළේ කතන්දරයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සංස්කරණ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ අනුව ඔන්න හිත ගිහිල්ලා බැහැගන්නවා. විඤ්ඤාණය ගිහිල්ලා නාම රූප එක්ක පැටලෙනවා. හිතේ ක්‍රියාතමක වෙන යම් කිසි සංඥා රාශියක්, කුඩා කුඩා වේදනාවන්, සංඥාවන් ඉතින් ඒකෙ බැහැගන්නවා. දැන් ඔන්න අත පය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සළායතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ හරහා ස්පර්ශයන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් ඔන්න විවිධ වේදනා පහළ වෙනවා. ඒකට ඔන්න ආශාවක්. ඒකට තණ්හාවක්. ඒකට කැමැත්තක්. දැන් ඔන්න තණ්හාව පහළ වෙලා. ඒක වර්ධනය කළොත් තව දුරටත් ඔන්න ඒක උපාදාන කරගෙන, ඒකෙ බැහැගෙන දැන් ඔන්න අළුත් ලෝකයක්, අළුත්

භව තත්ත්වයක් මනසින් ඔන්න හදාගෙන. ඒ භව තත්ත්වයක දැන් ජීවත් වෙනවා. හැබැයි ටික වෙලාවයි. ඔන්න ඒක ක්ෂය වෙලා, දුරු වෙලා, අඩපණ වෙලා, වැය වෙලා යනවා. ඔන්න ආයිත් අපි අර හිටපු තැනටම වැටෙනවා. දුකක් උරුම වෙනවා.

ඉතින් ඔය විදිහට අපි විටින් විට මේ විවිධ සංසිද්ධීන්වලදී කොහොමද මේ දුක අපි තුළ ගොඩනැගෙන්නේ? දුක්ඛ සමුදයක් කොහොමද අපි තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? දුකක් උරුම වෙන්නෙ කොහොමද? මේ දුක්ඛ සමුදයක් හරහා ගිහිල්ලා දුකට හේතුවක් අපි නොදැනුවත්වම ඇති කරගෙන අන්තිමට කොහොමද මේ දුකක් හිත ඇතුළේ උරුම වෙන්නේ? එහෙම නම් මේ දුක්ඛ සමුදයයි, දුකයි කියන එක එක අනුපස්සනාවක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදි** දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ සුත්ත නිපාතයේ එන ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුපස්සනා දෙකක් විදිහට මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්ම හතර දෙකට කඩලා පෙන්නනවා. දුක්ඛ සත්‍යයයි, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයයි කියන එක එක අනුපස්සනාවක් වශයෙන් පෙන්නනවා. ඊට පස්සේ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයයි, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනීපටිපදා ආර්ය සත්‍යයයි ඊළඟ අනුපස්සනාව වශයෙන් පෙන්නනවා. ඉතින් එතකොට දුකක් හට අරගෙන තියෙනවා නම් ඒක අපි හොඳට දැනගන්නවා. 'ආ! මේ තියෙන්නේ දුකක්. එතකොට මේක මේ මගේ දුක නෙවෙයි. මේ මම දුක් විඳිනවා' කියන ආකල්පයෙන් නෙවෙයි බලන්නේ. දැන් දුකක් තියෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙනුත් අපි බලන ආකල්පය අතිශය වැදගත්. දැන් අපිට හුඟක් වෙලාවට වෙලා තියෙන්නේ 'මම දුක් විඳිනවා. ඇයි මේක මට වුණේ? මමමයි දුක් විඳින්නේ' කියලා අර මමෙක් ඇඳගෙන බලන ආකල්පයක් තමයි අපි ගාව සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ. නමුත් දුක්ඛ සත්‍යයකදි තියෙන්නේ ඊට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් ස්වභාවයක්. මෙන්න දැන් දුකක් තියෙනවා. ඒක බලන්නේ අර සතිපට්ඨානයේ අපි ඉගෙනගත්ත ඒ ඒක එතන තියලා අපි මෙතන ඉඳන් බලන ගතියක්. ඒකෙන් ඈත් වෙලා බලන ගතියක්. දැන් අපි ආශ්වාසය දිහා බලන්නේ මේ මම හුස්ම ගන්නවා කියලා නෙවෙයි. මේ කය හුස්ම ගන්නවා, නැත්නම් මෙතන හුස්ම රැල්ලක් තියෙනවා. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ

වෙනවා. නැත්නම් මෙතන සැප වේදනාවක් තියෙනවා. දුක් වේදනාවක් තියෙනවා. අපි වෙනම දැනුවත් වෙන්නේ. අපි ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා.

ඔන්න ඔය වගේ අපිට පුළුවන්ද මේ කයේ දුකක් පහළ වෙලා තියෙනකොට, හිතේ දුකක් පහළ වෙලා තියෙනකොට ඒ දුකෙන් අයින් වෙලා 'ආ! දැන් දුකක් තියෙනවා' කියලා තේරුම්ගන්න? එතකොට අපිට පුළුවන්ද ඒකට මොකක්ද හේතුව? මේ දැන් පහළ වෙලා තියෙන නිකන් අසහනකාරී ගතියකට, දැන් පහළ වෙලා තියෙන චිත්ත පීඩාවකට, දැන් පහළ වෙලා තියෙන දෙම්නස් ස්වභාවයකට මොකක්ද හේතුව? කියලා එහෙම නම් අපි දැන් ඒ දුක හඳුනගත්තා නම්, දුක තේරුම්ගත්තා නම්, හාත්පසින් දැනගත්තා නම්, ඊට පස්සේ බලනවා මේ දුකට හේතුව මොකක්ද? මුල් වෙච්ච කාරණාව මොකක්ද? කියලා එහෙනම් පොඩ්ඩක් අර ඉදප්පච්චයතාවයක මුහුණුවරකින්, හේතුවක් බලන මුහුණුවරකින්, යෝනිසෝ මනසිකාරයකින් දැන් ඒ දිහා බලනවා. එතකොට සමහර විට තේරෙන්න පුළුවන් ආ! මේකට මගේ ලොකු ආශාවක් තියෙනවා. මම බලාපොරොත්තු වුණේ මෙන්න මේ ආකාරය. හැබැයි වැඩේ වෙලා තියෙන්නෙ වෙනත් ආකාරයකින්. නැත්නම් මම යම් කිසි තැනැත්තෙක්ගෙන් මෙන්න මෙබඳු ආකල්පයක්, මෙබඳු හැසිරීමක් බලාපොරොත්තු වුණේ. නමුත් එයා හැසිරෙන්නේ වෙනත් ආකාරයකින්. එතකොට ඔන්න හිතේ නොසන්සුන් ගතියක් ඇති වෙලා. හිතේ අප්‍රසන්න බවක් ඇති වෙලා. හිතේ අපැහැදීමක් පහළ වෙලා. හිත රිදිලා. දැන් ඔන්න අපි දුක් විඳිනවා. ඔන්න දැන් දුකක් තියෙනවා. දුකට මොකක්ද හේතුව? ආ! මේ හිතේ තියෙනවා මේ සම්බන්ධයෙන් මගේ කලින් තිබිච්ච යම් කිසි ආකල්පයක්. මෙයා මේ විදිහට කටයුතු කළ යුතුයි, මෙන්න මෙබඳු අන්දමින් කටයුතු කළ යුතුයි, මේ සිද්ධිය මේ අන්දමින් විය යුතුයි කියලා එහෙනම් අපි හදගත්ත එක්තරා රාමුවක්, රටාවක් ඔන්න හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් ඒ ආශාව, අපි හදගත්ත ඒ රාමුව, අපේ එල්බගැනීම, මේක මේ විදිහට විය යුතුයි කියන එබඳු ඒ ස්වභාවය පුළුවන්ද අපිට අත්හැරලා දන්න? අපිට තේරෙනවද 'මේක මේ මගේ වසඟයේ පවත්වන්න බෑ. මේක ඇවිල්ලා අනිත්‍යය ස්වභාවයක්. මේ අනිත් තැනැත්තා වෙන්න පුළුවන්, අනෙකුත් සංසිද්ධීන් වෙන්න පුළුවන්, මේ සියල්ල හේතුඵල

දහමට යටත් වෙලයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ' කියලා අපි අර සතිපට්ඨානය තුළින් දියුණු කරගත්ත ප්‍රඥාව පුළුවන්ද මේ අවස්ථාවෙදි ඉස්සරහට යොදලා අපිට මේ දුකට හේතුව අවබෝධ කරගෙන ඒ ආශාව ඉවත් කරන්න? ඒ බලාපොරොත්තු ඉවත් කරන්න? ඒ හිතේ තියෙන කැමැත්ත ඉවත් කරන්න? ඉවත් කිරීම තුළ මට පුළුවන්ද එහෙනම් නැවතත් හිත සහනශීලී මට්ටමකට ගන්න?

එහෙම නම් අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි, තවත් පැත්තකින් කියනවා නම්, මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් - දැන් අද මේ වෙන තාක් අපි කතා කරන්නේ දුක්ඛ සත්‍යය සහ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය - අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට එතන එතන හඳුනගන්න. දුක පහළ වෙලා තියෙනකොට එතන දුක හඳුනගන්න. දුක හඳුනගන්නවත් එක්කම ඒකට හේතුව තේරුම්ගන්න. එතකොට ඒ හේතුව තණ්හාව නම් ඒ තණ්හාව විවිධ තැන් තැන්වල පහළ වෙන්න පුළුවන්. එතන එතන එහෙම නම් තණ්හාව දැනගන්න. තණ්හාව අපි දැනගත්තොත් එහෙම නම් අපිට තියෙනවා අවස්ථාවක් ඒක පෝෂණය කරනවාද? ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවද? නැත්නම් ඒක යන්න ඉඩ හරිනවද? අතහැරලා දනවද? අතහැරලා දැම්මොත් අන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා නැවත නිරෝධ සත්‍යයක් දක්වා අපිට යන්නත්. එහෙම නම් මේ සත්‍යය තුන එකට නිකන් බැඳිලා තියෙනවා වගේ ගතියක් තියෙනවා. දුකක් තියෙනවා. දුකට හේතුවක් තියෙනවා. හේතුව ඉවත් කළොත්, හේතුව අතහැරියොත් දැන් ඉඳන් දුකට අවස්ථාවක් නෑ. දැන් ඉදප්පච්චයතාවය කියන මූලධර්මය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරද්දි **ඉමස්මිං සති ඉදං හොති, ඉමස්සුප්පාදා ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති**. මෙය ඇති කල්හි මෙය වෙයි. මෙය ඇති වීමත් සමගම මෙයත් ඇති වෙයි. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය නිරුද්ධ වී යාමත් සමගම මෙයත් නිරුද්ධ වී යයි. ඔන්න ඔය සිද්ධාන්තය අපිට මෙතෙන්දි යොදන්න පුළුවන්. එතකොට දුක්ඛ සමුදයක් තියෙන කල්හි ඔන්න දුකක් හටගන්නවා. දුක්ඛ සමුදයක් නැත්නම් එහෙම නම් දුකක් පවතින්න විදිහක් නෑ.

එතකොට මේ අන්දමින් අපි බලනවා නම් එතකොට අපි තවත් දෘෂ්ටි කෝණයකින්, නිවැරදි ආකල්පයකින්, පටිච්ච සමුප්පාදයටත් යම්

කිසි තැනක් දීලා, ප්‍රඥුවට තව ලොකු තැනක් දීලා තමයි එහෙම නම් දැන් මේ දුක්ඛ සමුදයක් තේරුම්ගන්නේ. එතකොට දුකක් හටගනිමින් තියෙනවා නම්, මේ මොහොතේ හටගෙන තියෙනවා නම්, හටගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා නම් එතකොට ඒක ටිකක් වැළකිලා යනවා. මොකද, අපි දුක්ඛ සමුදයම දැන් පුළුවන් තරම් දකිමින්, තේරුම්ගනිමින්, ඒක අතහරිමින් වාසය කරනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා අපේ හිත එයාම තමයි අපිට ඉතින් සහායකයා. දැන් හැබැයි ඒ සහායකයා පොඩ්ඩක් ඉවත් වෙලා, තණ්හාවෙන් හිත අයින් වෙලා, ඒ වෙනුවට තණ්හාවෙන් තොර බවක් දැනගන්න යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. ඉතින් එතකොට මෙතනින් අදහස් වෙන්නේ සතිපට්ඨානය වඩද්දි ඇත්ත වශයෙන්ම දුක අඩු වීමක් එහෙනම් අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ. දැන් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදීම** පැහැදිලි කරනවා. ඒ කියන්නේ පහළ වෙන දෙම්නස්, කලින් තිබිච්ච දුක, ශෝක කිරීම්, හඬා වැළපීම්, මේවායේ එක්තරා අන්දමක අඩු වීමක් මේ සතිපට්ඨානය වඩද්දි සිද්ධ වෙනවා කියන පොරොන්දුව පිට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්නේ. **එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය** එතකොට ඒ දුක්ඛ සත්‍යයක් තමයි අයින් වෙලා තියෙන්නේ. ශෝක කිරීම්, හඬා වැළපීම්, දෙම්නස් මේ සියල්ල එහෙම නම් දුරු වීම සඳහායි මේ සතිපට්ඨානයක් දේශනා කරන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා ඒක දුරු වෙන්න නම් ඊට හේතුවත් දුරු වෙන්න ඕනෑ. මොකද, ප්‍රතිඵලය දුරු වෙන්න විදිහක් නැහැ හේතුව දුරු වෙන්නෙ නැතුව. එහෙම නම් සතිපට්ඨානය වඩනකොට දුක අඩු වෙනවා කියලා කියන්නේ ඊට හේතු වෙච්ච තණ්හාවත්, එහෙම නැත්නම් මේ අද අපි කතා කරපු ඒ පටිච්ච සමුප්පාදයේ සමුදය පක්ෂයත් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වීම පොඩ්ඩක් අඩු වෙන්න ගන්නවා. දැන් එතකොට දුක්ඛ සමුදය ක්‍රියාත්මක වීම අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න දැන් එහෙම නම් අපේ හිත ඇතුළේ දුක්ඛ නිරෝධයක් තමයි එහෙනම් සාක්ෂාත් වෙන්න අවශ්‍ය. දුක අඩු වෙනවා කියන්නේ දුක එහෙනම් ටිකක් ක්ෂය වෙලා. තණ්හාව ටිකක් ක්ෂය වෙලා. තණ්හාවේ බලපැවැත්වීම දැන් ටිකක් අඩු වෙලා.

අන්න එබඳු පරිසරයක තමයි එහෙම නම් දුක්ඛ නිරෝධයක් යෝගාවචරයෙකුට සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

එහෙම නම් අද අපි උත්සාහවන්ත වුණේ මේ අන්දමින් විශේෂයෙන්ම දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය මුල් කරගෙන එක්තරා අන්දමකින් තව දුරටත් ඉදිරියට යන්නෙ කොහොමද කියන කාරණාව මතු කරගන්න. ඒ කාරණාවෙදි අපි මතක් කරගත්තා ඒ **මහා තිත්ථායතන** ආදී සූත්‍රවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන කොහොමද මේ දුකට හේතුවක් වශයෙන් පටිච්ච සමුප්පාදයේ සමුදය පක්ෂය තේරුම්ගන්නේ? අපිට පුළුවන්ද සතිපට්ඨානය තුළ මෙන්න මේ පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම්ගන්න? පටිච්ච සමුප්පාදයේ සමුදය පක්ෂය තේරුම්ගන්න? යම් යම් සංසිද්ධීන්වලට මේ පටිච්ච සමුප්පාදයේ සමුදය පක්ෂය යොදලා, ඒ ආකෘතිය යොදලා, කොහොමද දැන් මේ දුක ගොඩනැගුණේ? කියලා තේරුම්ගන්න. එතකොට අපිට තේරෙනවා නම් 'දැන් මෙන්න මේ අන්දමින් තමයි සිද්ධ වුණේ. මෙන්න මෙබඳු අවිද්‍යාවක් මේ හිතේ පහළ වුණා. මෙන්න මේ අන්දමින් හිත සංස්කරණය කළා. මේ අන්දමින් හිත ගිහිල්ලා එතන බැහැගත්තා. නාම රූපයක පැටලුණා. හිතේ පහළ වෙච්ච යම් යම් සිද්ධි මාලාවක හිත පැටලුණා. ඒ හරහා ක්‍රියාත්මක වුණා. ඒ හරහා ගිහිල්ලා අත පය හොලවලා සළායතන ඔක්කොම ක්‍රියාත්මක වුණා. ඒ හරහා විවිධ ස්පර්ශයන් සිද්ධ වුණා. ඊට පස්සේ ඔන්න ආශාවක් පහළ වුණා. මොකද, ඒ පහළ වුණේ සැප වේදනා. ඒවාට තණ්හාවක් පහළ වුණා. ඒකට මං ඇලුණා. ඒක මං ග්‍රහණය කළා. දැන් ඔන්න උපාදනයක්. දැන් ඔන්න භව තත්ත්වයක්' කියලා අපි අර අපේ හිත දිහාම යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් බලද්දි මෙන්න මේ දුකේ සමුදය වීම, දුකේ හටගැනීම අපිට තේරෙනවා නම් එතකොට අවස්ථාවක් තියෙනවා ඔන්න දුක්ඛ සමුදය තේරුම්ගන්න. ඊළඟට පහාතබ්බං කියන අන්දමින් ඒ දුක්ඛ සමුදයට අවස්ථාවක් නොදී, ඒ පියවරෙන් පියවර සකස් වෙවී සකස් වෙවී ගොඩනැගී ගොඩනැගී ආපු පාර සකස් කරන්නෙ නැතිව ඒක නිරුද්ධ කරන්න, අතහැරලා දන්න. මේ ඉස්සරහට යන ඒ සකස් වීම, සමුදය පක්ෂය, ගොඩනැගීම නවත්වලා දලා ගොඩනැගෙන්නෙ නැති වෙන්න අපි කටයුතු කරන්න එහෙම නම් යම් කිසි උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි.

එතකොට ඔන්න ඔය උත්සාහය අපි කරනවා නම්, එහෙම නම් අනිත් පැත්තට ඕකෙ ක්‍රියාත්මක වෙනවා දුක්ඛ නිරෝධයක්. ඉතින් ඒකත් ඔය **මහා තිත්ථායතන සූත්‍රයේදීම** බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒකෙ පටිච්ච සමුප්පාදය නිරුද්ධ වෙන පක්ෂය. අවිද්‍යාවක් නැත්නම් ඔන්න සංස්කාර නෑ. සංස්කාර නැත්නම් ඊළඟට විඤ්ඤාණ නෑ. විඤ්ඤාණ නැත්නම් නාම රූපත් නෑ. නාම රූප නැත්නම් සළායතන නෑ. සළායතන නැත්නම් ස්පර්ශ නෑ. ස්පර්ශ නැත්නම් වේදනා නෑ. වේදනා නැත්නම් තණ්හාවක් නෑ. තණ්හාව නැත්නම් උපාදන නෑ. උපාදන නැත්නම් භව තත්ත්වයක් නෑ. භව තත්ත්වයක් නැත්නම් එතන හටගැනීමක් නෑ. හටගැනීමක් නැත්නම් ඊට පස්සේ දුකක් නෑ. ඉතින් එහෙම නම් අපි පටිච්ච සමුප්පාදය හොඳින් තේරුම් අරගෙන, ඒක දුක්ඛ සමුදය වශයෙන්, ඒකෙ සමුදය පක්ෂය දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, අපේ හිත ඇතුළේ ඒකෙ අනිත් පැත්ත ක්‍රියාත්මක වෙන්න ගන්නවා. සතිපට්ඨානය ඒ අන්දමින් වඩනවා නම් එතකොට අපි වඩන්නේ අනිත් පැත්තකට යන ගමනක්. ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තකට යන ගමනක්. දැන් හිත සංස්කරණ නොකර ඉන්න තත්ත්වයක්. අවිද්‍යාව වෙනුවට විද්‍යාවක් පහළ වෙලා. නුවණක් පහළ වෙලා. ප්‍රඥාවක් අවදි වෙලා. හිත ඇතුළේ පහළ වෙන විවිධ නාම රූප ස්වභාවයන්වලට ඇලෙනවා ගැලෙනවා වෙනුවට ඒවා යන්න ඉඩ හැරලා. අතහැරලා. දැන් ඔන්න විඤ්ඤාණය අප්පතිට්ඨිත තත්ත්වයකට පත් වෙලා. ඔන්න ඔය වගේ ගැඹුරකින් අපිට ඒ දුක්ඛ සමුදය වෙනුවට දැන් ඔන්න දුක්ඛ නිරෝධ තත්ත්වයක් සාක්ෂාත් කරගන්න එහෙම නම් මේ හරහා අවකාශය සැලසෙනවා.

ඒ නිසා ටිකක් ගැඹුරුයි එක අතකින් මෙබඳු කාරණා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝගාවචරයෙක් තමන්ගේ ඒ ප්‍රඥාව වඩන විවිධ ක්‍රම අපිට කියල දීල තියෙනවා. අපි සතිපට්ඨානය වඩද්දි එහෙම නම් මේ දුක්ඛ සමුදය පැත්තට පටිච්ච සමුප්පාදයත් එකතු කරගත්තොත් අපිට පුළුවන් තවත් ගැඹුරකින් මේ දහම තේරුම්ගන්න. ඒ සඳහාත් අපි අවස්ථාවක් ගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. අද කරපු මේ දේශනාවත් අපේ භාවනාවට එකතු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා

දිරිගැන්වීමක්, මග පෙන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංකයේ හා සක්මනේදී මෙන්ම යම් විවේකයක් අත්විඳින එදිනෙද කටයුතු අතරතුරදී (උදා:- වාහනයක, විදුලි සෝපානයක ගමන් කරන විට, වැතිර හෝ හිඳගෙන සිටින විට) සිත නොගැඹුරු මතුපිට සමාධි ගතියක් සහිතව ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි පැමිණියද, ඒ ඔස්සේ කතන්දර ගොතන්නේ නැතිව විවේකීව සිටින බව විටින් විට අත්දකිමි.

1. මේ තත්ත්වය කෙනෙකු හික්මිය යුතු මට්ටම ලෙස පහත ගාථාවේ දැක්වෙන මට්ටම තාවකාලිකව අත්විඳීමක්ද?

"දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති. එවඤ්හි තෙ, බාහිය, සික්ඛිතබ්බං"

2. මේ තත්ත්වය වඩා වර්ධනය කරගැනීමට ලැබෙන ලැබෙන අවස්ථාවේ බහුලීකෘත කිරීමට අමතරව, කුමන අයුරින් ඊට අනුග්‍රහ කළ යුතුද?

පිළි: හොඳයි, ඇත්තටම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මොකද, අපි අදත් කතා කළා අපේ හිත දිහා බලාගෙන චිත්තානුපස්සනාවක, ධම්මානුපස්සනාවක නියැලෙනකොට හිතේ දුක ගොඩනැගෙන එක අඩු වෙන්න ඕනෑ. නේද? දැන් දුක්ඛ සමුදයක් ප්‍රහාණය වෙනවා නම් දුකත් එහෙම නම් අඩු වී ගෙන යන්න ඕනෑ. දැන් මේ වගේ මට්ටමකදී දුක ගොඩනැගෙන එක තමයි අඩු වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඔතෙන්දි තේරෙනවා මේ සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ කෙනෙක් රූපයක් දිහා බලපු ගමන් ඕක නෙවෙයි කරන්නේ. එයාට ටක් ගාලා හිත ඇදිලා යනවා දැකපු රූපෙකට. ඇදිලා ගිහිල්ලා එතන එයාගෙ හිත පැලපදියම් වෙනවා. එතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් හදාගන්නවා. දැන් මම බලන්නෙක් බවට පත් වෙලා. නරඹන්නෙක් බවට පත් වෙලා. නේද? නරඹන්නෝ කියලා අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ ඒගොල්ලෝ රස

විඳිනවා. ඒ දකින රූපය රස විඳිනවා. ඉතින් එතකොට තමයි තණ්හාව ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. තණ්හාව වැඩෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අපි ගීතයක් රස විඳිනවා කියලා කියන්නේ අපි අසන්නෙක් බවට පත් වෙලා. අසන්නන්ගේ ඉල්ලීම් තියෙනවා. නේද? ඒ විදිහට දැන් ඒගොල්ලෝ රස විඳිනවා. ඒ තුළ බැහැගෙන ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබනවා. තණ්හාව පෝෂණය කරනවා.

දැන් ඒ වෙනුවට යෝගාවචරයෙක් කරන්නේ ඒකෙ අනිත් පැත්තක්. එයාට රූප පේනවා. හැබැයි ඒක රස විඳින්න යන්නෙ නෑ. ඒකෙ බැහැගන්න ඒකෙ එල්බගන්න යන්නෙ නෑ. ඒක උපාදාන කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි ශබ්ද ඇහෙනවා. ඒ ඇහෙන ශබ්ද උපාදාන කරන්න, ඒකෙ බැහැගන්න, ඒක ඔස්සේ තව තව කතන්දර ගොතන්න, ප්‍රපංච කරන්න යන්නෙත් නෑ. ඒ වගේමයි නාසයට, දිවට, කයට ගඳ සුවඳ දැනෙනවා, රස දැනෙනවා, ස්පර්ශ දැනෙනවා. නමුත් ඒ දැනීම එතනින් අහවර කරලා දානවා. ඒ ඔස්සේ සිතුවිලි ජනනය කරන්න, විතර්ක කරන්න, කතන්දර ගොතන්න, අනාගතයේ සිහින මවන්න ඒ මොකකටවත් යන්නෙ නෑ. හිතට සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒකත් හුදෙක් සිතුවිල්ලක් පමණයි. ඒක ආවා, එයා දැනුවත් වුණා, හැබැයි යන්න ඉඩ හැරියා. ඒ අර අපි අදත් කතා කරපු නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයක ඉඳන්, සතිපට්ඨාන මුහුණුවරේ ඉඳන් තමයි එයා ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. සිතුවිල්ලක් ආ බව දන්නවා. මේක මේ මගේ කරගන්න ගියේ නෑ. මේක හුදෙක් සිතුවිල්ලක්. මේක රාග සිතුවිල්ලක්. මේක කැමැත්තක්. ඒක දැනගත්තා. ඒකට අහු වුණේ නෑ. පෝෂණය කරන්න ගියේ නෑ. ඔන්න ඒක හෙමීහිට බොඳ වෙලා ගියා.

දැන් එතකොට අපිට මෙහෙම තේරුම්ගන්න පුළුවන්. මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් යම් කිසි කෙනෙක් දිගට කරගෙන යනවා නම්, එහෙම නම් දුක්ඛ සමුදයක් වෙනුවට දුක්ඛ නිරෝධයකට තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ළං වෙන්නේ. සමුදය පක්ෂයක් වෙනුවට නිරෝධ පක්ෂයකට තමයි දැන් එයා කිට්ටු වෙන්නේ. සමුදයේ තිබුණේ අර අපි මුලින් කතා කරපු දැකපු රූපයට ගිහිල්ලා ඇලුණා. එතන සතුටක් පහළ වුණා. එතන අභිනන්දනය කළා. එතන එතන සතුටු වුණා. ඔන්න තණ්හාව පෝෂණය වුණා. දැන් හැබැයි දැක්කා, දැක්ක මතින් නතර වුණා. එයා

අර තමන්ගෙ හිතේ තිබ්බ්ච නිස්කලංක ගතිය, උපේක්ෂා සහගත ගතිය, නැත්නම් නිකෙලෙස් ගතිය ආරක්ෂා කරගෙන පුළුවන් තරම් ඒ තත්ත්වය රැකගෙන ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. කනෙන් ශබ්දයක් ඇහුණත් එහෙමයි. නාසයෙන් ගඳ සුවඳක් දැනුණහමත් එහෙමයි. දිවෙන් රසයක් දැනුණහමත් එහෙමයි. කයට ස්පර්ශයක් දැනුණහමත් එහෙමයි. මනසට අරමුණක් දැනුණහමත් එහෙමයි.

එතකොට මේ තත්ත්වය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය තාපසතුමාට කියන්නේ මෙන්න මේ අන්දමින් හික්මෙන්න. මෙතන තියෙනවා හික්මීමක්. ශික්ෂණයක් තියෙනවා. සතිපට්ඨානයක් වඩලා යම් කිසි කෙනෙක් තාවකාලිකව හෝ උපාදන නොකරන මනසක්, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන මනසක් ගොඩනගාගත්තා නම් ඒ ගොඩනගාගත්ත තත්ත්වය බහුලීකෘත කරන්න කරන්න තමයි ඔන්න ඔතෙන්ට එන්නේ. දැන් එයාට තේරෙනවා දැන් ඔන්න ටිකක් පුළුවන් උපේක්ෂාවේ හිත පවත්වන්න. මොකක්වත් ඇසුරු නොකරන හිතක් පවත්වන්න, උපාදන නොකරන තත්ත්වයක් පවත්වන්න පුළුවන්. කෙටි කාලයකට වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ කාල පරාසය ටික ටික දැන් වැඩි කරන්න කරන්න දැන් එයාට තේරෙනවා ඔන්න දැන් මං සක්මනට ගියා. සක්මනේදි විවිධ රූප පෙනුණා. හැබැයි පෙනිච්ච රූපෙට හිත ඇදිලා ගියේ නෑ. අර උපාදන නොකරන තත්ත්වය දැන් රැකිලා තිබුණා. මුලදි උපාදන නොකරන තත්ත්වයක් ඉඳගෙන ඉන්දැද්දි හදගත්තා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් සක්මනටත් ගිහිල්ලා එයා දැන් ඇස් ඇරගෙන නේ සක්මන කරන්නේ. නේද? එතකොට රූප පෙනුණා. ලස්සන රූප පෙනුණා. අපි හිතමු මලක් දැක්කා, සතෙක් දැක්කා, සමනලයෙක් දැක්කා. ඒක ඇතුළට අරගෙන ඒක කල්පනා කරන්න, හිත ඒක වැළඳගන්න ගියේ නෑ. හිත පිරුණෙ නැහැ ඒ අරමුණ ඇවිල්ලා. තිබ්බ්ච හුදෙකලාව, තිබ්බ්ච සංසිඳීම, සංහිඳියාව රැකගෙන හිත පවතිනවා.

දැන් ඒ තත්ත්වය තව තව ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න, ඔය අන්දමින් හික්මෙන්න හික්මෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා එතනත් නැහැ ඔබ, මෙතනත් නෑ. ඒ කියන්නේ දැන් දැකපු රූපයේත් කෙනෙක් හදලා නෑ, පුද්ගලයෙක් හදලා නෑ, මමෙක් හදලා නෑ. මමයි රූපය දැක්කේ කියලා එතන හදලත් නෑ. මෙතනත් කෙනෙක් හදලා,

පුද්ගලයෙක් හදලා නෑ. මේ දෙක අතරත් කිසිම පුද්ගල භාවයක් ගොඩනැගිලා නෑ. ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **එසෙවන්තො දුක්ඛස්ස** මහණෙනි, මෙන්න මේකම තමයි දුකේ කෙළවර.

එහෙම නම් මේ දුක ක්ෂය කරන ප්‍රතිපදාවක් තමයි අපි මේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සාක්ෂාත් කරලා තියෙන්නේ. සතිපට්ඨානය හරහා උපාදාන නොකරන තත්ත්වයක් හිත තුළ ගොඩනගාගත්තා. ප්‍රතිපදාවක් හරහා ඒක හැදුණා. තාවකාලිකව වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි දැන් එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා ඒ තාවකාලිකව හැදිච්ච උපාදාන නොකරන තත්ත්වය තව දුරටත් වර්ධනය කරන්න. ඒ වර්ධනය කරද්දි ඔය හික්මීම ඇති කරගන්නවා. **එවඤ්හි තෙ, බාහිය, සික්ඛිතබ්බං.** ඒ අන්දමින් හික්මෙන්න හික්මෙන්න එහෙනම් දැන් දුක අඩු වෙන්න ඕනෑ. තණ්හාව ක්ෂය වෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ දුක අඩු වෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒ අන්දමින් නම් අපි කටයුතු කරන්නේ, එතකොට අලුතෙන් මේක වර්ධනය කරනවා කියන්නෙම බහුලීකෘත කිරීමම තමයි. අමුතුවෙන් මේකට තව එකතු කරනවා කියනවාට වඩා අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ කොහෙද තාමත් මේක කරගන්න බැරි? මොන වගේ කෙලෙස්වලටද තාමත් මේ තත්ත්වය කැඩෙන්නේ, බිඳෙන්නේ? හිත ඇදිලා යන්නේ මොනවාටද තව? කියලා තමන් වෙතටම හැරිලා ආපසු හැරී බැලීමක් තමයි කරන්න පුළුවන්. දැන් සමහර විට රූප දැක්කට එච්චර යන්නෙ නෑ. හැබැයි ශබ්දයක් ඇහුණට? හිතන්න හුඟාක් සංගීතයට කැමති කෙනෙක් රූපවලට එච්චර කැමැත්තක් නෑ. එතකොට එයාට රූප දැක්කහම හිතේ සංසිඳීම පවත්වගන්න පුළුවන්. දැක්කොත් දැක්කා පමණයි. නමුත් ඇහුණොත් ඔන්න ඒ ඔස්සේ යනවා. සංගීතෙට ඇදිලා යනවා. පොඩ්ඩක් ඔන්න තට්ටු කරනවා කොහේට හරි. හිතින් මුමුණනවා ගීතයක්. නේද? ඒ කියන්නෙ ඇහිච්ච එකේදි ඕක ක්‍රියාත්මක කරගන්න බෑ. අන්න ඒ වගේ අපිම එහෙනම් පොඩ්ඩක් ආපස්සට හැරිලා බලන්න වෙනවා මේක කොහෙද තාම මට යොදවන්න බැරි? මේ අන්දමින් හික්මෙන්න බැරි කොහේද? කියලා තමන් වෙතටම හැරිලා බලබලා තමයි මේ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය කරන්න පුළුවන්.

62| දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය - පළමු කොටස

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කතමඤ්ච, භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං: යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයොති'ති

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි හඳුන්වාදීමේදී මතක් කළ පරිදි අපි "සතිපට්ඨාන විවරණය" හරහා **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** ප්‍රධාන වශයෙන් දැක්වෙන කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා වශයෙන් සංග්‍රහ වෙන හතර ගෙවන් කරමින්, විශේෂයෙන්ම ධම්මානුපස්සනාවේ අවසාන පුරුක සාකච්ඡාවට ලක් කරගන්න හදන සැසිවාරයක්. නම් වශයෙන් කියනවා නම් දුක්ඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය අපි සාකච්ඡා කළා, ඉදිරිපත් කරගත්තා කියන පදනමේ ඉඳගෙන අද **දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං** කියන මාතෘකාවටයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේක ඇත්තටම මේ ජීවිතයේ කරන්න බැරි, දැන් මේ බුද්ධ ශාසනයේ නැති කියන මට්ටමක ඉපදිච්ච පිරිසක් අපි අතර ඉන්නේ. නමුත් අපේ ජීවිත කාලය ඇතුළත මේක කළ හැකි, කරන්න ඕනෑ, ඒක තමයි ප්‍රධානම දේ කියන තර්කනයේ, විතර්කනයේ අපි දැන්

ගත කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ ජීවිතවල, නැත්නම් අපේ යුගයේ මොකක්දෝ පෙරළියක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා මේ **දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං** කියන එක බොහොම අභියෝගාත්මකයි, විනිවිද දක්නාසුලුයි, කාගෙන යනසුලුයි. ඉතින් ඒකට හිටපු පරම්පරාවලට වැඩිය මතු පරම්පරාව වඩා අභියෝගාත්මකයි, දක්ෂයි කියලත් හිතෙනවා. නමුත් හිටපු පරම්පරාවට පින් සිද්ධ වෙන්න තමයි අපිට මේ වචන ටික හරි අද අහන්න හම්බ වෙලා තියෙන්නේ, මේ මට්ටමට ගන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් අපි සාමූහික ප්‍රයත්නයක් කරන්න ඕනෑ සතිපට්ඨානය අහලා විතරක්, නැත්නම් සතිපට්ඨානයෙන් අහන පිරිත් (පරිත්ත), නැත්නම් ආරක්ෂාව විතරම නෙවෙයි, ඒක කියලා ඒකෙ අල්පප්‍රාණ මහප්‍රාණ වෙන් වෙන් වශයෙන් දැනගෙන කියන පිරිත් කරගත්තහම අර අහන පිරිත්වලට වැඩිය ටිකක් ඉදිරියට යනවා.

ඊටත් වඩා එකක් තමයි, කරන පිරිත. තමන් තමන්ව ආරක්ෂා කරගන්න හැටි. ඒකෙ කැපී පේන තැනක් තමයි මේ **දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං** කියන එක. ඒක ගැඹුරු බව හැබෑව, පෘථුල බව හැබෑව. නමුත් මීට කලින් සාකච්ඡා කරපු දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය, නැත්නම් දුක්ඛසමුදය අරියසච්චයේදි මේක හොඳට පැදුර එළලා දීලා තියෙනවා. දීලා ඒක හොඳට විස්තර කරලා දුක හටගන්නේ මෙතනින් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පසුබිම සකස් කරලා එහිම නිරෝධය, එහෙම නැත්නම් ඒ දුක හටගැනීමට හේතු වෙන යම් කාරණා ටිකක් තියෙනවාද ඒකෙ නිරෝධයම තමයි දුක්ඛ නිරෝධයත්, නැත්නම් සතර සතිපට්ඨානයේ අවසාන ඵලයත්, නැත්නම් අපේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ, නැත්නම් බ්‍රහ්මචරියේ අවසාන ඵලයත්. **යො තස්සායෙව තණ්හාය** ඔය කලින් කියන්ට යෙදිච්ච තණ්හාවගේම **අසෙසවිරාගනිරොධො** ශේෂ නැතුව, ඉතිරියක් නැතුව විරාග නිරෝධයෙන්, ඒක පිළිබඳව රාගයෙන් තොරව නිරුද්ධ වීමක්. ඉතින් ඒ නිරුද්ධ වීම කියන වචනය - සාමාන්‍යයෙන් ආරක්ෂාකාරීව සම්මත සිංහලයේ අපිට කියන්න පුළුවන් නිරුද්ධ වෙනවයි කියන එක. ඒකත් පසුගිය දශක තුන හතර ඇතුළත කාලයේ තමයි අපේ ජන ව්‍යවහාරයට ආවේ. නැත්නම් ඔය නිරෝධං කියන එකට වචනාර්ථ විග්‍රහ වශයෙන් නා නා ප්‍රකාර විවිධ අර්ථ දෙන්න හදලා තියෙනවා මේ රෝධ කියන පදයෙන්. නිරෝධ කියන

එක සාමාන්‍යයෙන් තේරෙනවා නිරුද්ධ වෙනවයි කියලා. ඒකට අපිට සමානාර්ථ පද වශයෙන් ක්ෂය වෙනවා, වැය වෙනවා කියන පදත් ගන්න පුළුවන්. අර කලින් කියන ලද, විස්තරාර්ථ වශයෙන් දක්වන ලද ඒ තෘෂ්ණාවගේම **අසෙසවිරාගනිරොධො.** තණ්හාව කොයි තාක් දුරට හඳුනාගෙන හිටියද, ඒ තාක් දුරට අපිට ඒක අයින් කරන්න පුළුවන්. අඳුරගත්තෙ නැත්නම් අයින් කරන්න බෑ. ඉතින් එතකොට අපි කියාගෙන ආපු කතන්දරේ හැටියට බලනකොට මේක ආධ්‍යාත්මික ගමනක, නැත්නම් බ්‍රහ්මචර්යයක, එහෙම නැත්නම් ශාසනයක, ප්‍රතිපදාවක අවසාන පුරුක.

ඒ නිසා මගේ ජීවිතේ මුල් කාලෙ තිබුණා ඒ අවසාන පුරුකට එන කෙනාට ශාසනයේ මුල් මුල් වශයෙන් තියෙන දාන කථා, ශීල කථා, සග්ග කථා අවශ්‍ය නෑ, එයාට ඕනෑ කරලා තියෙන්නේ කෙළින්ම භාවනාවෙන් කරන නිරෝධ සත්‍යයයි කියලා. නමුත් මේකට පුංචි ඉඟියක්, නැත්නම් පුංචි ප්‍රායෝගික කොනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ එකතු කරනවා මේ දීපු අර්ථකථනයට. **චාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො** කියලා අර **අසෙසවිරාගනිරොධො** කියන එකට තව පද හතරක් එකතු කරනවා. **චාග** - තණ්හාවගේම ත්‍යාගය. **පටිනිස්සග්ගො** - අතහැර දැමීම. **මුත්ති** - තණ්හාවගෙන් මිදීම. **අනාලයො** - ආලය හැරපීම. ඉතින් අපි දානයේදි කරන්නෙත් ඔය ටිකම තමයි. **චාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො.** එතන අපි දෙන්නේ ආමිස දාන. **අන්නං පානං සරං වත්ථං මාලා ගන්ධ විලේපනං** ආදී වශයෙන් අතගාන්න පුළුවන් ආමිස දාන - **චාග පටිනිස්සග්ග මුත්ති අනාලයො.** දැන් මෙතනත් ඒකමයි කරන්නේ. හැබැයි මෙතන කරන්නේ ඒ ඒ දේවල් කෙරෙහි ඇත්තා වූ තෘෂ්ණාව අතහැරලා දාන එක. ඒ නිසා ආයෙත් දාන කතාවටමයි වැටෙන්නේ. අර මුලින්ම පටන්ගත්ත කතාවටම තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. නමුත් දානෙ දෙන්නේ, අතහරින්නේ මොකක්ද කියන එක. ද්‍රව්‍යමය දේවල් අතහැරලා අතහැරලා පුරුදු කරපු කෙනාට දැන් ඊට එහා ගිය තමන්ගේ ආශාවල්, රුචිකම්, මනාපකම්, ප්‍රාර්ථනා, ප්‍රණිධි ඔක්කොම අතහරින්න වෙනවා. ඒකෙන් පටන්ගන්න බැරි බව හැබෑව. නමුත් ඉවර කරන වෙලාවෙ අර

පටන්ගත්ත දනයේ තවත් සේයාවක්, තවත් ඡායාවක් මේකට එකතු වෙනවා.

ඒක හරියට පුංචි ළමයි වැලි සෙල්ලම් බත් උයනකොට අම්මල තාත්තලාගේ ඇඳුම් ඇඳගෙන, ඒ වගේ ගෙයක් හදගෙන, නැදෑකම් කියාගෙන අපි සෙල්ලමට වැඩේ කරනවා. නමුත් ඊට පස්සෙ අපි ඇත්තම ඇඳුම් අඳිනකොට තාත්තගේ ඇඳුම්, ඇත්තම ඇඳුම් අඳිනකොට අම්මගේ ඇඳුම්, ඇත්තටම මුට්ටියට හාල් දලා බත් උයනකොට වැලි පොල්කට්ටට වැලි දලා උයනවා වගේ නෙවෙයි නේ. අරකම තමයි. ඉතින් ඒකෙ පෙරහුරුවක් තමයි අපි සෙල්ලම් බත් කරන්නේ. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ කුමර කුමරිකාවන්ගේ වාලුකා ක්‍රීඩා කියලා කියනවා. ඒ වගේ තමයි අපි මේ වෙනකොට දැන් මේ අහන බලන විශාල පිරිසක් සෑහෙන කැප කිරීම් කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සෑහෙන **චාගො පටිනිස්සගො මුත්ති අනාලයො** කියන දේවල් කරලා තියෙනවා. දැන් **තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො** කියලා අර කලින් විස්තරාර්ථීන් වශයෙන් විස්තර කරන ලද තෘෂ්ණාවගේම ශේෂ නැතුව ඉවර කිරීමක්. එහෙම නැත්නම් අනපේක්ෂිතව ඉවර කිරීමක්. විරාග නිරෝධයක්. නැත්නම් **චාග පටිනිස්සග මුත්ති අනාලයො**. ඉතින් එතකොට අපිට පේනවා මේක නුහුරු නුපුරුදු දෙයක් නෙවෙයි. අර දෙන දේ වෙනස් වීම තමයි වෙලා තියෙන්නේ. නැත්නම් දීම කියන එක මේ වෙනකොට සෑහෙන දුරට කරල තියෙනවා. එකක් ගත්තොත්, අපි මේ ජීවිතයේම මේ මහ පොළව උඩ ඉඳලා තියෙනවා නේ අවුරුදු 10 ක් 20 ක් 30 ක් 40 ක් 50 ක් 60 ක් 70 ක්. ඔය කාලය තුළ පුදුමාකාර දීමක් කරනවා. කොටින්ම කියනවා නම් ආර්ථික විද්‍යාව ගන්නකෝ. ආර්ථික විද්‍යාවේ තියෙන ගනුදෙනුවත් මෙතන තියෙන දීමත් අතර වෙනස තමයි මේක ආපහු ගැනීමක් ගැන අපේක්ෂාවක් නෑ. ඒ නිසා ආර්ථික විශේෂඥයන්ට මෙතන පාදම විරහිත වෙනවා. ඒ ඉල්ලුම් සැපයුම් න්‍යාය නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. මේකෙ තියෙන්නේ ලැබෙන දේ ගැන කිසිම අපේක්ෂාවක් නෑ. නැත්නම් ලැබෙන දේ ද්‍රව්‍යාත්මක ආමිසයක් නෙවෙයි. දීම ආමිසයේත් කරන්න ඕනෑ, නිරාමිසයේත් කරන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒක නිසා අර දේවල් පිළිබඳ ගනුදෙනු කරලා ආර්ථික විද්‍යාවෙ ඉඳලා මේ

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදන මේ ආධ්‍යාත්මික ගනුදෙනුවට යනකොට ඒ පුද්ගලයාගේ ඇති වෙන දේට කියන්නේ ආර්ය භාවයට පත් වුණයි කියලා. උසස් තැනට ඔසවා තබනවා. ඉතින් ඒක මරණෙන් මත්තට දන්න තමයි අපි ඉපදෙන කාලේ ලංකාවෙ තිබුණ බුද්ධාගම. දැන් නෑ. දැන් කියනවා ඒ මරණෙන් මත්තට වෙන දේ දැන් අද මෙතන කරල බලන්න පුළුවන්. වෙලා තියෙනවද? වෙමින් තියෙනවද? ඉස්සරහට මට කොච්චරක් පටි තද කරගන්න පුළුවන්ද? කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි අදත් පුරුදු විදිහට පොඩ්ඩක් ඉඳගෙන බලමු මේ කියන නිරෝධ සත්‍යය අපිට මේ සම්ප්‍රදායානුකූලව කරන වාඩි වීමකදී අපිටම ඇස්පනාපිට තමන්ගෙ නහය යට දකින්න පුළුවන්ද කියලා. ඉතින් ඒ සඳහා ඊට කලින් පුරුදු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ ඉඳගෙන, ඊට කලින් පුරුදු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ මූල කර්මස්ථානය මොකක්ද කියලා දැනගන්න, ඊට කලින් පුරුදු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ ඒක සතියට මූණට මූණ දලා තියාගන්න එක. මං හිතනවා ඒ ටික දැන් පසුගිය දවස්වල කරපු ඇත්තො නිසා සෑහෙන පිරිසක් දන්නවයි කියලා. ඒ නිසා හොඳට වාඩි වෙන්න හරියට නිවන් දකින්න වාඩි වෙනවා වගේ කියලා. හොඳට පට්ටලව වාඩි වෙන්න. ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම සකස් කරගන්න. ගෙදර නෙවෙයි. ඒක ඇත්ත. පුරුදු පරිසරය නෙවෙයි. ඒක ඇත්ත. සමහර කට්ටියට නම් ඉතින් ඇත්තට ගෙදරත් වෙන්න ඇති. හොඳට පරිසරය සකස් කරගන්න මම දැන් මෙතන ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම් ටික ලබාගන්නවයි කියලා. ඒක තමයි අපි මෙතෙක් කරපු පිනේ මේ ඇස් පනා පිට ලැබෙන ආනිශංසය. දැන් එහෙම කරලා අපි ගන්නවා මගේ ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියන මේ ඉන්ද්‍රිය කිසිම දෙයක් නොකර, කොටින්ම කියනවා නම් චේතනා නොකර, ප්‍රණිධි ප්‍රාර්ථනා නැතුව, එහෙමම මේ ජීවත් වෙන ජීවන යාත්‍රාව දිහා, යාන්ත්‍රණය දිහා බලාගෙන හිටියොත් - එතකොට ප්‍රශ්නයක් වෙනවා තමයි බලාගෙන ඉන්න එක කරන දෙයක් නෙවෙයිද? බලාගෙන ඉන්න එකට චේතනාවක් අවශ්‍ය නැද්ද? කියලා. ඒ කියන්නෙ අඩුම චේතනාව. බලා සිටීම පමණයි කරන්නේ. බලනකොට 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා' කියනකොට ලැබෙන අත්දැකීමක් තියෙනවා නේ. අන්න ඒ අත්දැකීමේ කොච්චරක් හිතලා කරනවාද? කොච්චරක් අපි ගෙනාපු ජීවන රටාවෙ

හැටියට, ඇබ්බැහිවල හැටියට, කර්ම ශක්තිවල හැටියට කෙරෙනවාද? එහෙම නැත්නම් ආයාසයෙන් කරන දේවල් කොච්චරද? අනායාසයෙන් කරන දේවල් කොච්චරද? ඉතින් ඒකෙදි තේරුම් කරලා දෙන්න පුළුවන් කාට හරි ඔය අනායාසයෙන් සිදු වෙන දේවල් දීලා තමන්ට අනායාසයෙන් සිදු වෙන දේවල් හිතින් පොඩ්ඩක් ඈත් කරගන්න ලේසියි. මං මේ හිතලා කියන්නේ. නැත්නම් ආයාසයෙන් කරන දේවල් මගේ වෙන්න තියෙන අවස්ථාව වැඩියි. මේක මම කෙරුවේ, මගේ චේතනාවක්, මගේ ප්‍රාර්ථනාවක්, මගේ බලාපොරොත්තු හරි යෑමක් කියලා එච්චට බැඳෙන ගතිය තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි මේ වෙලාවෙ චේතනා 100% ක්ම නැතත් හොඳටම අඩු කරලා බලනවා. සියල්ලම ඉබේ වෙන්න හරිනවා. අපි ආරක්ෂාකාරීව හුස්ම රැල්ල ගන්නවා නේ. හුස්ම රැල්ලේ තියෙනවා ඉබේ කෙරෙන හුස්ම. නැත්නම් ආයාසයෙන් කරන හුස්ම. ආධුනිකයා ටිකක් ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්නවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක අපි කියනවා අත්වැරැද්දක් කියලා. අපිට ඕනෑ අනායාසයෙන් කෙරෙන්න. ඒ කරලා ඒක සිද්ධ වෙද්දි ඒක පිළිබඳව කිසිම බැඳීමක්, ගැටීමක් නැතුව කොච්චර වෙලා ඒක ගෙවන් වෙනවා දකින්න, ඒක නිරුද්ධ වෙනවා දකින්න පුළුවන්ද කියනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සමීකරණය හැටියට ආනාපානය කියන්නේ මුල මැද අග 1- 2 - 3 නම්, ක්‍රමේට අපි යන්න ඕනි 2 - 1 - 3 කියන සමීකරණයට. 2 කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ මැද. පිට කොන්ද. නාස් පුඩු පුරවාගෙන හුස්ම එන වෙලාව. අපි ඒකෙ ඉඳලා බලන්න ඕනෑ මේක කොහේ ඉඳලදැයි ආවේ කියලා. මේ හුස්ම පටන්ගත්තේ කොහේද කියලා. ඕක තමයි සමුදය සත්‍යය කියන්නේ.

දැන් සමුදය සත්‍යය සහ දුක හඳුනගත්තා නම්, දැන් තියෙන්නේ හුස්ම රැල්ල (ආශ්වාසය) ගෙවෙන්නෙ කොහෙද? ප්‍රශ්වාසය ගෙවෙන්නෙ කොහෙද? ඇහෙන ශබ්දයක් ගෙවෙන්නෙ කොහොමද? කයට එන වේදනාවක් ගෙවෙන්නෙ කොහොමද? හිතට එන සිතුවිල්ලක් ගෙවෙන්නෙ කොහොමද? කියලා බැලුවොත් ඒ ගෙවීමේ කෘත්‍යයට මමයා ඕනැද කියලා බලන්න. මෙතෙක් කරගෙන ආපු භාවනාවට, මෙතෙක් කරගෙන ආපු අභ්‍යාසවලට හොඳ සහනශීලී,

ශාන්තිදයක **එතං සන්තං එතං පණීතං** කියන විදිහට මේ ගෙවීමේ කෘත්‍යයට මමෙක් අවශ්‍ය නෑ. ආන්න ඒ ඉබේ සිදු වෙන, ගෙවෙන දේ දිහා අපි පොඩිත්තක් ලෝක සාමය ගැන හිතලා, ලංකාවේ තත්ත්වය ගැන හිතලා, මගේ නිවන්ගාමී ප්‍රතිපදාව ගැන හිතලා බලමු සියල්ලම පුළුවන් තරම් වෙන්න ඇරලා - විශේෂයෙන් වාඩි වෙලා නේ ඉන්නේ - එතකොට මේ ගෙවීමේ කටයුත්තට මමෙක් නැති බැල්මක්, බලන්නෙක් නැති බැල්මක් දාගෙන හිටියොත් අපිට මේ කරන්න හදන දේශනාවේ හරය ඔතන නිරෝධ සත්‍යය කියලා හිතාගෙන අපි පුළුවන් තරම් බලමු ඒ නිරෝධය අත්දකින්න. මං ඒකට ආධාර කිරීමක් වශයෙන් මගේ කතාව නතර කරනවා. සියලුදෙනාට ඒක අත්දැකගන්න ලැබේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, සියලුදෙනාගෙම සමාකාර සහයෝගයක් ලැබුණා. ඒ නිසා අපිට ස්වල්ප වෙලාවක් ලැබුණා නිශ්ශබ්ද භාවයෙන් මේ ගෙවීමට කිසිම කෙනෙක් අවශ්‍ය නෑ. හටගත්ත හැම දේම ගෙවෙනවා. ඉතින් ඒකට බැලීමක් අවශ්‍යයි. ඒකට තමයි බුදු කෙනෙක් පහළ වෙන්නේ. අපිත් බලන්නේ ඇස් දෙක වහගෙන. ඉතින් ඒ නිසා මේකෙ තියෙනවා මොකක්දෝ නුහුරු නුපුරුදු ගතියක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේකට "සතිපට්ඨාන විවරණය" කියලා කියනවා.

ඉතින් අපි යමු ඊගාවට අපිට තියෙන දේශනා වාරය සඳහා. **කතමඤ්ච, භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං?** මහණෙනි, මේ මෙච්චර විස්තර සහිතව කරන ලද, නම් කරන ලද, උද්දේස කරන ලද මේ **දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං** කියන්නෙ මොකක්ද? කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කත්තුකම්‍යතා ප්‍රශ්නයක් නගනවා. ඒක ඒ පිරිසගෙන් උත්තර බලාපොරොත්තු වෙන එකක් නෙවෙයි. ඒකෙන් කියන්නේ මං දැන් ඔයාලට කියල දෙන්න හදන්නේ, දේශනා කරන්න හදන්නේ මේ බුදු ඇහෙන් බලපුවහම කොහොමද්‍යි දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය දකින්නේ කියලා. ඉතින් **යො තස්සායෙව තණ්හාය** කියලා අර කලින් විස්තර කරන ලද, සමුදයේදි විස්තර කරන ලද **තස්සා** කියලා ස්ත්‍රී ලිංග පදයක් තමයි තියල තියෙන්නේ. එයාගේම, ඒ කියන ලද කාම

තණ්හාවගේ, භව තණ්හාවගේ, විභව තණ්හාවගේ කියන තණ්හාව විස්තර කරල පෙන්නපු අයගේ ඒ ඒ තැන **තස්සායෙව අසෙසවිරාගනිරොධො** ශේෂ නැතුව ඒ කට්ටිය දුරු වී යෑමක්. ඉතින් ඒක නිසා තෘෂ්ණාව ඇති වීම බලලා ඒක සනීප කරන්න හදන එකට අපි වෙදකම කියනවා නම් ඒකේ ප්‍රස්තුතයට, නැත්නම් ඒකෙ මූල හේතුව හොයලා අයින් කිරීමට හෙදකම කියල කියනවා. ඉතින් ඒ තාලෙන්ම වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ඒක අරගෙන තියෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් කොරෝනා වගේ හැදිච්චහම කොරෝනාවලට වෙදකම් තියෙනවා. අපි පුළුවන් තරම් අත් දෙක හෝදගන්න ඕනෑ. මූණ අත පය අතගාන්න හොඳ නෑ. එතකොට පැතිරෙන්නෙත් නෑ. බේරුම් කරගන්නත් පුළුවන්. නමුත් ඊට පස්සෙ හරියන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ ඔක්සිජන් දෙන්න ඕනෑ. ඇඟ ඇතුළට විවිධාකාර ප්‍රතිශක්ති දෙන්න ඕනෑ අර දුර්වල වෙච්ච ශරීරෙට විවිධාකාර ලෙඩ රෝග එන නිසා. ඉතින් ඊට පස්සෙ හෙදකමටත් යන්න ඕනෑ.

අන්න ඒ වගේ නිරෝධ සත්‍යයට යනකොට වෙදකමේ ඉඳලා හෙදකමට පෙරළියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒ කෑල්ල අපෙන් අමතක කෙරෙව්වා පසුගිය අවුරුදු 100 - 200 ඇතුළත. වෙදකමට අවධානයක් යොමු කළා. හෙදකම කරන්න ඕනැ නෑ කියල කියනවා. වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ යම් තැනක පවුල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍යවරු ඉන්නවා නම් බලන්නකෝ. එහෙම නැත්නම් ප්‍රජා වෛද්‍යවරු. අර තරම්ම සුදුසුකම් තියනවා. කවදක්වත් දෙස්තර කෙනෙක් කියල කියන්නෙ නෑ ඒගොල්ලන්ට. දෙස්තර කියල කියන්නෙ බෙහෙත් දෙන කෙනාට විතරයි. මේගොල්ලො කරන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය. ඒගොල්ලෝ හෙදකම කරන්නේ. ගණන් ගන්නෙ නෑ කවුරුවක්වත්. ඒක සම්පූර්ණයෙන් මකලා දැම්මා. වෙද කට්ටියද සේවය කරන්නෙ ඇත්තටම ලෙඩ රෝග සනීප කරන්න, නැත්නම් හෙදියන්ද කියල අහනකොට කියාගන්න බැරි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. ඒ නිසා හෙදියන් අතට දුන්නොත් මේ වැඩේ, අරිට වැඩිය මොකක්දෝ කරන්න පුළුවන්. ඒක නිසා ඒකට තැනක් නොදී මේ වෙදකමයි උස්සලා තබන්නේ. මං මේ ප්‍රශ්නයක් ඇති කරන්න කතා කරනවා නෙවෙයි. මේක තමයි අද ලෝකයේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ තියෙන තත්ත්වය. ඒ වගේම තමයි

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු දේත්. හෙදකම පැත්තට තියෙන එක පැත්තකට දලා, එතන එතන තියෙන දේවල්වලට සාමාන්‍ය සම්මත පූජා ක්‍රමවලින් සනීප කරගෙන යනවා. හැබැයි අඩියෙ ඔඩු දුවලා තියෙන්නේ. අර නිරෝධ සත්‍යයට එනකොට අපි වෙදකම නතර නොකර බෑ නේ. කිසාගෝතමී බබා වඩාගෙන අඬාගෙන එනකොට කිසාගෝතමීට වාඩි වෙන්න මෙතන භාවනා කරන්න කියන්න බෑ නේ. නෑ මේක කරන්න පුළුවන්. නමුත් එයා තේරුම්ගත්තට පස්සේ දරුවගේ මළකුණට බෙහෙත් කරනවට වැඩිය මාව බේරගන්න කියලා එයා ලව්වා කියවෙනකොටම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතුරු බණ ටික කියන්නේ.

ඒ වගේ දෙයක් තමයි සතිපට්ඨානය වඩන අයට නිරෝධ සත්‍යය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම. ඒ තෘෂ්ණාවගේම කාම තණ්හාව වශයෙන්, භව තණ්හාව වශයෙන්, විභව තණ්හාව වශයෙන් තියෙන තෘෂ්ණාවගේම පැතිර යාමක්. ඒකෙත් සමුදය සත්‍යයට අපි ආයෙත් පොඩ්ඩක් හැරිලා බැලුවොත්, කාම තණ්හාව කියන එක භාවනාව පැත්තෙන්, සතිපට්ඨාන විවරණ පැත්තෙන් බැලුවොත් තමන්ගේ ඉඳුරන් පිනවීම සඳහා ඇති ආශාව. ඒක පුද්ගලික දෙයක්. මම විවිධාකාර රූප හැඩතල බලන්න ආසයි. විවිධ ශබ්ද ජාති අහන්න ආසයි. ඩෝල්බි ක්‍රමය, mono system එක, ස්ටීරියෝ ක්‍රමය, බටහිර සංගීතය, උත්තර භාරතීය සංගීතය, දක්ෂිණ භාරතීය සංගීතය, විවිධාකාර දේවල් තියෙනවා. ඒක අද ලෝකයේ පාලන තන්ත්‍රය වෙනස් කරන තරමටම බලවත් - ශබ්ද පිළිබඳව තියෙන ජාත්‍යන්තර කොම්පැනි. ඊට පස්සෙ ගඳ සුවඳ ජාති. ඊට පස්සෙ රසමසවුළු. ඊට පස්සෙ කයට පහස. ඊට පස්සෙ හිතට එන සිතුවිලි. ඒ අතින් මට දැන් මගේ ඇහැට මේ ඇති, මගේ කනට මේ ඇති කියලා ඇත්තටම ඇති වෙන තරමටම වගේ අද ලෝකයේ එව්වා හොයලා තියෙනවා. නමුත් එක්කෙනෙකුටවක්වත් ඇති වෙලා නෑ තාම. ලෝකෙ මෙතෙක් කල් අපේ මියගිය පරම්පරාවල් හෝ එන්න තියෙන පරම්පරාවල් කවදාක්වත් ඔය මොන තාක්ෂණය ආවත් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ වශයෙන් හෝ ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මනස වශයෙන් හෝ ඇති වෙලා

මැරුණෙ නෑ. අතෘප්තිකරයි කියල ඒකට අපි කියනවා. ඌනව තමයි මැරෙන්නේ. කාමදසව තමයි මැරෙන්නේ.

ඒක සම්පූර්ණ කරගෙන යන අතරේ ඔන්න ගෙදර ගෑනි අඬනවා, දරුවො අඬනවා, නැන්දම්මල මාමලා ඉල්ලනවා, අම්මල තාත්තලා ඉල්ලනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා මේ මගේ පුද්ගලික ඉඳුරන් ටික සකස් කරගන්න එකටත් මම යන්තං සන්තං කරගෙන තමයි වැඩේ කරන්නේ. එතකොට අපේ අයගේ, පවුලේ අයගේ, ගමේ මරණාධාර සමිතියේ, ප්‍රජා ශාලාවේ නා නා ප්‍රකාර දේවල් එනකොට සිද්ධ වෙනවා අර කාම තණ්හාවෙන් බෑ ඊට පස්සෙ භව තණ්හාව කියලා ඒක ඉතිර පැතිර යනවා දේශය දිගේ හෝ කාලය දිගේ. අද මට හම්බ වුණාට හෙට මට හම්බ වෙයිද දන්නෙ නෑ නේ. ඒ නිසා ඒකට තැන්පත් කරන්න ඕනෑ කියලා අර කාම තණ්හාවගේම පැතිර යාමක්, ආයතනයක් වශයෙන් විහිදී යාමක් තමයි භව තණ්හාව කියල කියන්නේ. කාම තණ්හාව සම්පූර්ණ කරන්න යම් කිසි කෙනෙක් ස්වභාව ධර්මයේ වලි කනකොට, දඟලනකොට එයාට යම් ප්‍රමාණයක ප්‍රතිරෝධයක් එනව නේ. ඒ වගේ දසදහස් ගුණයක ප්‍රතිරෝධයක් එනවා භව තණ්හාවේ. විශාල පිරිසකට විශාල කාලයක් තුළ ආර්ථික ආරක්ෂාවක්, සමාජ ආරක්ෂාවක් කරන්න ගියහම එයාට පුදුම ප්‍රතිරෝධයක් එනවා. 'මේ හොඳ වැඩ කරන්න ගියහම නේ අප්පා එන කරදර හරියක් එන්නේ' කියලා පුදුමාකාර කේන්තියක් යනවා. ඒකට කියනවා විභව තණ්හාව කියලා. භව තණ්හාව කෙරෙහි පැතිර ඉතිර යනකොට තමන්ට කාම තණ්හාවට වඩා විශාල ප්‍රදේශයක් එක්ක හැප්පෙන්න වෙනවා. විශාල ප්‍රදේශයකින් ප්‍රතිරෝධ එනවා. එතකොට ඒක නැති කරන්න ඉබ්බම ද්වේෂය එනවා. තණ්හාව කියන්නෙ ආදරේ නේ - ප්‍රතිරෝධ නැති කරන්න තියෙන්නේ ද්වේෂයෙන්.

ඒ නිසා කාම තණ්හාව, භව තණ්හාවෙ ඉඳලා ගියාට පස්සේ භව තණ්හාව විභව තණ්හාවට පරිවර්තනය වීම තමයි අද මේ ලෝකයේ තියෙන මානසික අසහන කියල ජාතියක් තියෙන්නේ. ආතතිය කියල එකක් තියෙන්නේ. අසහනය. ඒකට හේතුව මේ කරගන්න බැරි - කාම තණ්හාවවත් සම්පූර්ණ කරගන්න බැරි මනුස්සයා භව තණ්හාවක් අරගෙන ඒක බදගත්ත තරමට එයාට විශාල

ප්‍රතිරෝධයක් එනවා. එතන පොඩි ප්‍රශ්නයක්. ඒකට කියනවා අපි විකෘතියක් කියලා. එහෙම නැත්නම් වංචනික ගතියක් තියෙනවා. මේ මම කරන්නෙ හොඳ වැඩක්. මම කරන්න හදන්නෙ මාත් කාලා බීලා, දරුවන්ට පවුලෙ අයටත් කන්න බොන්න දීලා අපේ සමිතියේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යන්නයි. මේං බලාපන් කොහෙන් හරි මට කරදර එනවා. එතකොට අර කරුණාව මෛත්‍රිය මොකුත් නෑ. අර මනුස්සයගෙ උගුරු දණ්ඩ කන්න, බෙල්ල කපන්න හිතෙනවා. මේ තණ්හාවම තමයි අර විභව තණ්හාවක් බවට පත් වෙලා. ඉතින් ඒක තමයි රෝග කියල කියන්නේ. ශරීරයට එන රෝග, හිතට එන රෝග සියල්ලම මේ විදිහට ඇති වෙන අස්ථාන කෝප. ඒ අස්ථාන කෝපයට හේතුව එකක් තාම තණ්හාව. මේ මගේ ඉඳුරන් පිනවීම. ඊට පස්සෙ අපේ ඉඳුරන් පිනවීම. ඊට පස්සෙ මේ අද ඉඳලා, හෙට ඉඳලා, අනිද්ද දක්වාම ඉඳුරන් පිනවීම සඳහා කරන්න ගියහම පුදුමාකාර වෙහෙසක් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ වෙහෙස වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න තරහා එන ගතිය වැඩියි. ඒ නිසා ආදරේටයි යුද්ධෙටයි සීමාවල් නෑ. ආදරේට කිසිම සීමාවක් නෑ. ඕනෑම දෙයක් කැපයි. යුද්ධෙට ගියාට පස්සෙත් සීමාවක් නෑ. ඕනෑම දෙයක් කැපයි. ඉතින් මං හිතාගත්තා ඒ වෙනුවට ආදරය වගේම, යුද්ධෙ වගේම, විපස්සනාවටත් සීමාවක් නෑ. ඒක තේරුම්ගැනීමේ ඥානයට සීමාවක් නෑ. ඒ දේ සඳහා මං මේ දේ කරලා මේක නැති කරගන්න ඕනෑ කියනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන මේ ඉඟිය හරහා අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෑ මං මේ හටන් කරන්නේ කාම තණ්හාව දිනගන්නද? භව තණ්හාව දිනගන්නද? විභව තණ්හාව දිනගන්නද? විභව තණ්හාවෙ යනකොට යකා තමයි. මාරයා තමයි. වැඩි සෙනේ දබරෙටයි. මහ හුළං වැස්සටයි. ඒක දිනගන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ තුන දක්කා නම් අපිට පේනවා මේ ලස්සනට හිටපු මනුස්සයෙක් මේ ආශාවල් ඉෂ්ට කරගන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට කඩු කිනිසි අරගෙන යුද්ධ කරනවා.

ආන්න ඒකම අනිත් පැත්ත හරවන්න යනකොට, නැත්නම් **යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො** - එතෙන්ට යනකොට තේරෙනවා අනුන් නිසයි මං මේක කරන්නේ කියන්න හදන කාරණාවට තමයි වැඩිහිටි මානසික විද්‍යාව කියල කියන්නේ. වැඩිහිටි

මානසික විද්‍යාව කියන්නෙ මේ වැඩේ තමන්ගෙ තකතිරුකමට හේත්තු කරන්නෙ නෑ. මේක තමන්ගෙ තණ්හාවට ගන්නෙ නෑ. මේක වුණේ ආණ්ඩුව හොඳ නැති හින්ද. මේක වුණේ වැස්ස හොඳ නැති හින්ද. මේක වුණේ මං ඉපදිච්ච කාලෙ හොඳ නැති නිසා කියලා කාට හරි හේත්තු කරනවා. ඉතින් ඒවට අපි ඉතිහාසය කියනවා, භූගෝලය කියනවා, ආර්ථික විද්‍යාව කියනවා, විද්‍යාව කියනවා. නානාප්‍ර විදිහට පන්ති කාමරවලට ගිහිල්ලා ඉගෙනගන්නවා. හැබැයි මේ හේත්තු වෙලා තියෙන්නේ තමන්ගේ තෘෂ්ණාවට සහ අවිද්‍යාවට කියන එක තේරුම්ගන්න තරම් බැරිකමක් නම් මනුස්සයට නෑ. ඒක ශටයි, චපලයි. ඒ ශට, චපල භාවය අපි විෂය මාර්ගයෙන් ඉගෙනගන්නවා. කවදාක්වත් මොන විෂය ඉගෙනගත්තත් ඔය තෘෂ්ණාව අඩු කිරීමට ඒවා හේතු වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම අභ්‍යන්තරකරණය වෙනවා. අන්තරාවලෝකනයක් සිද්ධ වෙනවා. සිද්ධ වෙලා බලනවා කොහොමදැයි මේ කාම තණ්හාව හටගන්නේ? ඉතින් මට නෙවෙයි නේ. ගහට කොළට වුණත් අවශ්‍යයි නේ. සතා සිවුපාවටත් ඕනෑ. නමුත් සතා සිවුපාවා එහෙම රැස් කිරීමක් කරන්නෙ නෑ. එවුන් කාලා අරගෙන යනවා. ඉතින් එහෙම රැස් කරන සත්තු ඉන්නවා - ඔය වේයෝ, මීමැස්සෝ, මීයෝ. එහෙම කට්ටිය විතරක් අතීතයේ ඉඳලම පොඩ්ඩක් ගබඩා කරගෙන ඉන්න ගතියක් තිබ්බා. අනික් කට්ටිය කරන්නෙ නෑ. අනික් කට්ටිය කාලයට, ඍතුවේ හැටියට වැඩේ කරගෙන යනවා. මනුස්සයට වුණේ ඒක හරියන්න පටන්ගත්තා. ගබඩා කරන්න පටන්ගත්තා. පුදුමාකාර කුලල් කාගැනීමක් වුණා. ඒකෙන් වැඩිම හානිය සිද්ධ වුණෙත් මනුස්සයාටමයි. අනික් සත්තුන්ට ඕකෙ එච්චර හානිය අඩුයි. යම් ප්‍රමාණයකට තියෙනවා. නෑ කියන්න බෑ. ඉතින් ඒක නිසා මේ සිද්ධ වෙන්නේ අම්මයි තාත්තයි නිසයි කියලා - අම්මා වෙන්නෙ තෘෂ්ණාව, තාත්තා වෙන්නෙ අවිද්‍යාව. ඒකෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සමථ භාවනා කරනකොට - අපි කිව්වොත් මේ චේතෝ විමුක්ති කියනකොට තෘෂ්ණාව නැති කිරීමෙන් තමයි විමුක්තිය ලබන්නේ. ප්‍රඥා විමුක්තිය අවිද්‍යාව නැති කිරීමෙන් කරන්නේ. දැන් මේ දේශනාව මෙතෙන්ට එනකොට ඒ දෙකම සම බරව තියලා

සමථයානිකයටත් විපස්සනායානිකයටත් කියන දෙන්නටම කියල දෙනවා මේ තෘෂ්ණාව කිව්වට ඒක තුන්ඇවරයි. ඒ තුන්ඇවර තේරුම් අරගෙන ඒ තුනම ඇති වෙන්නේ මේ දැන්, මේ මෙතන, මේ මං ගාව. එහෙම නැත්නම් මේ පරිසරය නිසා, දෙවියන් වහන්සේ නිසා, අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයා හූනියම් කරපු නිසා, ආණ්ඩුව නිසා, වැස්ස නිසා කියලා දෙන මේ කාරණාවලට තමයි ජනමාධ්‍ය කියලා කියන්නේ. අපේ අවධානය එක එක දේවල්වලට යොමු කරල කියනවා උඹට ඔය දේ වෙන්නෙ නෑ අහවලා අහවල් දේ කෙරුවෙ නැත්නම්. හැබැයි උඹ මෙතන කරන්න ඕනැ දේ මොකක්ද කියලා කියන එකම ජනමාධ්‍යයක්වත් මං දැකල නෑ.

ඒකයි අපි මේ සතිපට්ඨාන විවරණය වගේ වැඩක් කරන්නේ. කළ යුත්තක් තියෙනවා. අරක තේරුම්ගන්නත් ඕනැ. ඒක තේරුම්ගැනීම සඳහා, තෘෂ්ණාව තේරුම්ගැනීම සඳහා, සමුදය තේරුම්ගැනීම සඳහා ඇස් දෙක ඇරගෙන ඉන්න ඕනැ තමයි. කන් දෙකත් ඇරගෙන ඉන්න ඕනැ. හොඳට ඇරගෙන ඉඳලා මේකට හේතුව අවිද්‍යාව සහ තෘෂ්ණාව කියන තැනට ආවා නම් ඒත් ඉතින් බෙල්ල කපාගන්නැයි? සියදිවි නසාගන්නැයි? ඒකත් එක උත්තරයක් හැබැයි. ඒකත් එක උත්තරයක්. ඉතින් මේක පිළිබඳව විස්තර කරන්න ගිහිල්ලා බටහිර මානසික විද්‍යාවේ මූලාරම්භය ඇති කරපු සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ දේශනා සහ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා අතර මේ වෙනකොට සෑහෙන සසඳ බැලීම් කටයුතු කෙරෙනවා. එයත් පිළිඅරගත්තා තෘෂ්ණාව ලිබිඩෝ කියලා ලෝභකම තමයි. හැබැයි අල්ලගන්න බැරි වුණා, තේරුම්ගන්න බැරි වුණා ලෝභකම නිසාම සිය දිවි නසාගන්න හිතෙනවා කියලා. නැත්නම් කාම තණ්හාව භව තණ්හාව වෙලා විභව තණ්හාවට ගිය ගමන් වහ කන්න හිතෙනවා. කුඩු ගහන්න හිතෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඔය අනවශ්‍ය මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරනවා. ඒ වගේ සමාජ පිළිල ඇති කරනවා. නැත්නම් තමන් දිවි නසාගන්නවා. නැත්නම් මරනවා. ඉතින් ඒක අන්තිමට වෙනකොට තමයි සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ ඔය death instinct කියලා හැම කෙනාගෙම ප්‍රේම ජවනිකාව අවසානෙ තියෙන්නේ 'මං මේක හරි ගියේ නැත්නම් වහ කනවා. නැත්නම් කෝච්චියට බෙල්ල තියනවා. නැත්නම් ගඟේ

පතිනවා'. මැතකදී ආයෙත් සැරයක් ඔය සිය දිවි නසාගැනීම් වැඩි වෙලා තියෙනවා. නැත්නම් ලංකාව ලෝකයේ සිය දිවි නසාගන්නන් අතර පළවෙනි රට වෙලා හිටියා. පහුගිය දවස් ටිකේ මං හිතන්නෙ හතරවෙනි පැත්තට වගේ ඇවිල්ල තියෙනවා. තණ්හාව නිසයි වෙන්නේ. ඒ තණ්හාවේ තියෙන විකෘති ස්වභාවය. ඒක නිසා ඒ සිය දිවි නසාගන්නා මට්ටමට යන වැඩේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ අත්තකිලමථානුයෝගය කියලා. නැත්නම් තණ්හාව සම්පූර්ණ කරන්න යන වැඩේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය. **ද්වෙ මෙ භික්ඛවෙ අන්තා පබ්බජිතෙන න සෙවිතබ්බා** උඹ පැවිද්දෙක් නම් ඔය අන්ත දෙක ඇසුරු කරන්න එපා. අත්තකිලමථානුයෝගයෙන් ආත්මය ක්ලමථය කරන්න එපා. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයෙන් කාමයේ ඇලී ගැලී වාසය කරන්න යන්න එපා. මේ දෙක නැතුව බෑ.

ආන්න ඒ නිසා භාවනාවෙදි අපි ඉස්සෙල්ලාම කාම තණ්හාව විතරයි ගන්නේ. ඒ කාම තණ්හාවට කොටු කිරීම තමයි අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරනවයි කියන්නේ. නෑදෑයින්ගෙන්, අලි ඇත්තුන්ගෙන්, රත්තරන් මිණිමුතුවලින්, ඉඩම් කඩම්වලින්, ස්ත්‍රීර චංචල දේවලින් පොඩ්ඩක් ඈත් වෙනවා. නැත්නම් ස්ත්‍රීරව පැවිදි වෙනවා. එතකොටම අපි මුළු තණ්හාවම කාම තණ්හාවට කොටු කරනවා. එතකොට ඒක ප්‍රකට වෙනවා. එතකොට ඒක ප්‍රබල වෙනවා. එතකොට ඒක උද්දීපනය වෙනවා. උත්ප්‍රේරණය වෙනවා. ඒක දන්නෙ නැතුව හුඟදෙනෙක් හිතනවා පැවිදි වෙච්චහම ඔක්කොම හරියයි කියලා. මට කරගෙන යනකොට කිව්වේ පැවිදි වුණාට මොකක්වත්ම හම්බ වෙන්නෙ නෑ. පැවිදි වුණත් එකයි නැතත් එකයි කියනකල් ගෙදර ඉඳගෙන ඔය වැඩේ කරන්න. භව තණ්හාවත් තියෙනවා, විභව තණ්හාවත් තියෙනවා, කාම තණ්හාවත් තියෙනවා. පුළුවන් තරම් කරලා බැලුවොත් තමන්ට තේරෙනවා මේ ලෝකයේ මෙච්චර අද වගේ උග්‍ර තත්ත්වයේ තිබුණත් සතිය වඩන්න පුළුවන්. වැඩේ කරගෙන යන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අවුළුවගන්න පුළුවන්. කොක්ක ගහගන්න පුළුවන්. ගැහුවට පස්සෙ ඕක දිගින් දිගට දිගින් දිගට වර්ධනය කරගන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා හොඳ පැහැදිලි විස්තරයක් සමුදය සත්‍යයෙත් තියෙනවා,

නිරෝධ සත්‍යයෙත් තියෙනවා. එකම දේ අනිත් පැත්ත හරවලා පෙන්නන එක තමයි නිරෝධ සත්‍යයේ සඳහන් කරන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට නිරෝධය ඒ තණ්හාවගේම **අසෙසවිරාගනිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො** කියලා අඩු කරලා පෙන්නන්නේ කොතනද මනාප අමනාප පහළ වෙන්නේ එතන වැඩේ ගැස්සිලයි කියලා. මනාප අමනාප නැති තැන්වල උත්ප්‍රේරණයක් එන්නෙ නෑ. උනන්දුවක් එන්නෙ නෑ. ඒකයි බණ කියනකොට බුදියන්නේ. අහන්න දෙයක් නෑ නේ. චිත්‍රපටියක වගේ ෆයිට් එකක් නෑ. කොල්ලෙක් කෙල්ලෙක් නෑ. දුෂ්ටයෙක් නෑ. ඒ අනම් මනම් සැරසිලි නෑ නේ. ඉතින් එතකොට නින්ද යනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය නිසා වැරදිලාවක්වත්, බුදු හාමුදුරුවන්ට කරන වැරැද්දක්වත් නිසා නෙවෙයි වෙන්නේ. ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෑ ඒ විදිහට යම් තැනක මනාප අමනාප දෙක පහළ වෙනවා නම් එතන අනිවාර්යයෙන්ම තණ්හාවටත් අවිද්‍යාවටත් පෝෂණය ලැබෙනවා. මනාප අමනාප දෙක නැත්නම් ජීවිතේ හරි කම්මැලියි. ජීවිතේ හරි ඒකාකාරියි. ජීවිතේ කිසිම සිද්ධි බහුල ගතියක් නෑ. ඒකයි පැවිද්දගෙයි ගිහියගෙයි අතර වෙනස. ගිහියා තමන් දන්න විදිහට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස අනාගෙන, විවිධ ජාති කර කර ජීවත් වෙනවා. පැවිද්ද කරන්නේ භව තණ්හාවට හේතු වෙන දේවල් අයින් කරනවා - හැබැයි කාම තණ්හාව එහෙම්ම තියෙනවා. ඉතින් යම් වෙලාවක - අපි කිව්වොත් පැවිද්දෙක් කියලා, එහෙම නැත්නම් පූර්ණකාලීනව භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක් කියලා, සංසාර භය දන්න කෙනෙක් කියලා, ගැලවෙන්න කටයුතු කරන කෙනෙක් කියලා. හිතන්න ඒකෙත් නීවරණ ධර්ම ටික අයින් කරගන්න පුළුවන් වෙලාවක් ආවයි කියලා. මම මේ ලේසියට කිව්වට ඒක ලේසි නෑ. නමුත් මේ වගේ වැඩවලට සම්බන්ධ වෙන බොහෝදෙනෙකුට ඒකෙ දූන් අත්දැකීමක් තියෙනවා නේ. එතකොට කාම තණ්හාවෙත් ප්‍රධාන කොටස හිරිවට්ටගන්න පුළුවන්. ප්‍රයෝගයෙන් භව තණ්හාව අයින් කරනවා. නෑයින් පිළිබඳව, ස්ථිරසාර දේපළ පිළිබඳව අයින් කරල දනවා.

ආන්න ඒ විදිහට කටයුතු කරගෙන යනකොට කෙනෙකුට තේරෙනවා මේවා කඩන එක ලේසි නෑ. කඩන්න සම්ප්‍රදයානුකූල බල කඳවුරුවල ඒ බලවත් ස්ථාන බලලා හරියට වතුර තියෙන තැනට පහර ගහන්න ඕනෑ. හරියට ආහාර තියෙන තැනට පහර ගහන්න ඕනෑ. හරියට ආයුධ තියෙන තැනට පහර ගහන්න ඕනෑ. ගහන්නෙ හමුදවට නෙවෙයි. ගහන්නෙ මර්මස්ථානවලට. මර්මස්ථානවලට ගැහුවට පස්සෙ පේනවා හමුදව නිකම්ම ලොඳ වෙලා බොඳ වෙලා යන හැටි. එහෙම නැත්නම් නීවරණ ධර්ම ටික අයින් වෙච්චහම - ඇත්තට කරන්නෙ යටපත් කරන එක නේ. යටපත් කරනකොට පේනවා ප්‍රයෝගයෙන් අපි භව තණ්හාව විභව තණ්හාව පොඩ්ඩකට අයින් කළා. කාම තණ්හාවත් මේ තරම් කඩන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ එයා පටි තද කරගැනීමක් තමයි ස්ථිරව පැවිදි වෙලා, අරණ්‍යගත වෙලා සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව වශයෙන් ඉදිරියට කතා කරන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට දලා පුළුවන් තරම් මේක කරන්න පුළුවන් කියලා හැකි සංඥව ඇති කරගන්න උදව් කරපු මේ තණ්හාව බොඳ කර දැමීම, ලොඳ කර දැමීම, වඳ කර දැමීම තාවකාලිකව මට කරගන්න පුළුවන් වුණා නම් බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා කරපු දේ, අපේ අම්මට අප්පච්චිටත් බැරි වෙච්ච දේ කියලා එයා පුදුමාකාර ප්‍රයත්නයක් අරගන්නවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් මේ ජොබ් එකක් හොයාගන්න, උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබන්න කරන ආශාවට වැඩිය ආශාවක් ඇති කරගන්නවා. මොකද යමක් සාර්ථකයි.

ආන්න එහෙම කරනකොට එයාට හදන ප්‍රතිපදව තමයි පැවිද්ද කියල කියන්නේ. ඒක තමයි **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** දේශනා කරල තියෙන්නේ. ඒ වගේ සූත්‍ර ගොඩක් තියෙනවා. මේක ඊට පස්සෙ බල්ලකට්ටෙ අල්ලගෙන දිගට අරක ජව කවන්න ඕනෑ. කාර් එකක, නැත්නම් ඩීසල් එන්ජින් එකක තියෙන flywheel එක වගේ. ඒක කරගත්තට පස්සේ ඒක නතර වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. මොකද ඒ හෙණ විශාල යකඩයක් කරකවා කරකවා කරකවා කරකවා තියාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි දිනචරියාවක් හදගෙන, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කරගෙන, බණ අහමින්, ඒ වගේම ඒකට ගැළපෙන තැනකට වෙලා භව තණ්හාව, විභව තණ්හාව ඇති වෙන දේවල්වලින් පුළුවන්

තරම් වෙන් වෙලා, අර දුර්වල කරගත්ත කාම තණ්හාව, තාවකාලිකව යටපත් කරපු කාම තණ්හාව ස්ථිරවම නැති කිරීම සඳහා සමථයෙන් ඉක්මවලා ගිය විපස්සනාවට යන්න ඕනෑ.

ඉතින් මෙතෙක් හුඟාක් කාරණා කාරණා දන්න නිසා අපි බලමු ඉදිරි දේශනාවලදී අපි කොහොමද ඒ ඇල් මරාගත්ත, බල බිඳගත්ත, හිරිවට්ටගත්ත කාමය දුරුවන් කරගෙන මෙකෙ ස්ථිර ශාන්තියක් මේ ජීවිතයේම ඇති කරගන්න හැටි. ඒ මතක් කිරීමත් එක්කම දේශනා වාරය අපි මෙතනින් සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලුදෙනාටම තමතමන් පිළිබඳව, තමන්ගේ අත්දැකීම් සම්බන්ධවම විශ්වාසයකින් ඉදිරිය බලන්නට ලැබේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්නය: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සළායතන නිරෝධය යන්න පැහැදිලි කර දෙනු මැනවි.

පිළිතුර: ඔව් ඇත්තටම නිරෝධ සත්‍යයේ ඉදිරියට කියන්න තියෙන ටිකත්, එහෙම නැත්නම් මේ තාක් කල් සාකච්ඡා කරපු සමුදය සත්‍යයේ විස්තරාත්මක අර්ථවලත් ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ. ඒ කියන්නේ, සළායතන කියල කියන්නේ ආයතන හයක් තියෙනවා ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියලා. ඔය හයෙන් පහක් කොයි වෙලාවෙත් නිරුද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. කවුරුවක්වත් දන්නෙ නෑ. ඔක්කොටම පේන්නේ හයේම ජීවත් වෙනවා, මමයත් ඉන්නවා, ඔක්කොම එනවයි කියලා. අපි හුස්මට විතරක්ම හිත දගෙන ඉන්නකොට කෘත්‍රිමව චක්ඛායතනය - ඇස් දෙක වැහුවට පස්සේ අපි වැඩ වර්ජනය කරනවා වගේ, ශබ්ද නැති තැනකට යනවා. ගඳ- නහය, රස- දිව පොඩ්ඩකට - ඒ දෙකෙන් ඇත්තටම කරදර එනවා අඩුයි. කයට කියනවා මේ වැඩේ කරනකල් කරුණාකරලා හොඳට වාඩි වෙලා පැත්තකට වෙලා හිටපන්. මං මේ පොල් ටික ගාගන්නකල් දුවේ පුතේ ඔන්න ඔය තොටිල්ලට වෙලා හිටපන් කියලා එයා පොඩ්ඩකට අර දන්න උපක්‍රමවලින් තැන්පත් කරනවා. ඒ කරලා මනසට දීල බලනවා එන එන දේ පොඩ්ඩක් බලාගෙන ඉන්නෙයි කියලා. ඉතින් එතකොට

අපි කියමුකෝ කයම නේ ආයෙ බලන්නේ - ආයෙ හුස්ම නේ. ඒ හුස්ම බලනවා නම් චක්ඛායතනය නිරුද්ධයි නේ. ඒක කාටවක්වත් තේරෙන්නෙ නෑ නේ. හුස්මෙ හිත තියාගෙන ඉන්නකොට මං මේ වෙලාවෙ රූප බලන්නෙ නෑ කියන එක තේරෙන්නෙ නෑ. ශබ්ද තියෙනවා, මං ශබ්ද අහන්නෙ නෑ කියන එක තේරෙන්නෙ නෑ. මට ගඳ, රස අදාළ නෑ කියන එක තේරෙන්නෙ නෑ. හුස්මට හිත ගියා නම් කයක් තියෙන එක අදාළ නැති බව තේරෙන්නෙ නෑ. නමුත් තේරෙන්නෙ නැතුවා නෙවෙයි. මේ හුස්මෙම බොහෝ වේලා ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා ඇස් දෙකේ ශාන්තිකර තත්ත්වයක්. නාසයේ, දිවේ, කනේ කන්දෙස්කිරියාව නැති තත්ත්වයක්. කයේත් පේනවා හුස්ම ටික බලාගෙන ඉන්නකොට කය තැන්පත් වෙනවයි කියලා.

එතකොට නිරෝධය එයාට වැටහෙන්න කල් ගියාට, එක ආයතනයකට දැම්මා නම් තීක්ෂණ බුද්ධිමතාට තේරෙනවා එක ආයතනයක් කියන්නේ ආයතන පහක් වැහිල්ලක් කියලා. මොකද, එක සැරේකට එකයි වැඩ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒක ඔක්කොමලා පිළිගන්නවා. අපි චැනල් හයක් තියෙන ටෙලිවිෂන් එකක් අරගෙන එක චැනල් එකක් බලනවා නම්, ඒ ටෙලිවිෂන් එකේ ආයෙ වෙන චැනල් එකක් බලන්න බෑ නේ. අපි බලන චැනල් එක සභ්‍ය වෙන්න පුළුවන්, අසභ්‍ය වෙන්න පුළුවන්. අපි ඒක ගැන කතා කරලා ටෙලිවිෂන් එකට බැන්නට තව පස්දෙනෙක් වෙන වෙන තැන්වල ටෙලිවිෂන් බලලා කියනවා 'උඹ මේ කුණුහරුප ටෙලිවිෂන් එකක් බලලා තියෙන්නේ. අනේ ඒ වෙලාවේ මේ බොහොම හොඳ එකක් ගියා. උඹ මොකටද ඔය චැනල් එක ඇරගත්තේ'. හුඟදෙනෙකුට මතක නෑ ටෙලිවිෂන් එක දමන බොත්තමක් තියෙනවයි කියලා. හදපු මිනිහට බනිනවා. ටෙලිවිෂන්වලට බනිනවා.

එහෙම නෙවෙයි. ඕවා ඔක්කොම නතර කරන ක්‍රමය තමයි සළායතන නිරෝධය කියල කියන්නේ. එකක් බලනවා කියන්නෙත් පහක් නිරුද්ධ වෙලා. ඒකට අපි ඉඟියට කියන්නේ ඇවිදිනකොට පය පොළවෙ වදින්නෙ නැති පැති ගැන පොඩ්ඩක් අවධානයෙන් ඇවිදින්න

බලන්න. දැන් අපි ඇවිදිනකොට විලුඹ මෙහෙමයි, ලේ වකය මෙහෙමයි, කොට්ටෙ මෙහෙමයි, ඇඟිලි තුඩු මෙහෙමයි නේ. කොච්චර වෙලා යයිද අපිට ඇවිදිනකොට තේරුම්ගන්න මේකෙ ලේ වකය වදින්නෙ නෑ. ඇඟිලියි කොට්ටයයි අතර බිම වදින්නෙ නෑ. දුරෙ මෙතනින් එහාට වදින්නෙ නෑ කියලා තේරුම් අරගන්න සක්මන කොච්චර පට්ටල වෙන්න වෙයිද? කොච්චර ඇවිදින්න වෙයිද? එතකොට එයාට තේරෙනවා ඇවිදිනකොට කකුලෙන් තමයි ඇවිදින්නේ. ඒ කකුලවත් අංග සම්පූර්ණව වැඩ කරන්නෙ නෑ. එතකොට කකුල ඇවිදිනකොට හුස්මට මොකද වෙන්නේ? ශබ්දවලට මොකද වෙන්නේ? වේදනාවලට මොකද වෙන්නේ? ඒවා තියෙන්නෙ නැතිකම නෙවෙයි නේ තියෙන්නේ. ඒවා අදාළ වෙන්නෙ නැති වෙනව නේ. ආපාතගත වෙන්නෙ නැති වෙනව නේ. මුලිච්චි වෙන්නෙ නැති වෙනව නේ. ඒක තේරුම්ගන්නවා කියන එක අමාරුයි. මේ කියපු නිදර්ශනයටත් තව කිව්වොත් සතියෙන් ඉන්න කෙනාට විතරයි තේරෙන්නේ අසතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඉතින් අසතියට වෛර කරනවා නම් කවදාක්වත් එයාට ඇවිදිනකොට වැටහෙන්නෙ නැති කොටස්වත්, රූප බලනකොට ශබ්ද ඇහෙන්නෙ නැති බවවත් දැනගන්න බෑ. එයාට ඒක පේන්නෙ අභාග්‍යයක් විදිහට. පේන්නෙ අභද්‍ර දෙයක් විදිහට, අවමංගල්‍යයක් විදිහට.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ තියෙන දේ බලන්න කියල තමයි. හැබැයි දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක බලාගෙන ඉන්නකොට නොදැනෙන දේට යනවා. ඒ නිසා සළායතන නිරෝධයෙන් පහක් දැනටමත් නිරුද්ධයි කියලා හිතාගන්න. දැන් වැඩ කරන සළායතනය මොකක්ද කියල දන්නවා නම් ඒකත් නිරුද්ධයි කියලා හිතාගන්න. දැන් වැඩ කරන්නෙ මොකක්ද ඒකට ටෝච් එක ගහන්න. ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්න. එතකොට අඩු ගානෙ තේරුම්ගත්ත දවසෙ මේ එකක් කියන්නෙ පහක් නිරුද්ධ වෙනවයි කියලා පුදුමාකාර සතුටක් ඇති වෙනවා. දෙකඃ බලාගෙන ඉන්න එකෙත් වඳ වීමක්, ලොඳ වීමක්, බොඳ වීමක් - බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කරන්නේ විරංජනය වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක තමයි ඔය සූත්‍ර පහළොස්දහේ තියෙන්නේ.

ඒ නිසා දැනටමත් කරගෙන යනකොට වැටහෙන දේ අර විදිහට අන්වය ඥානයකින්, නය විපස්සනාවෙන් බලන්න. මේ වගේ සාකච්ඡාවලට සම්බන්ධ වෙන්න. මේ වගේ දේශනා අහන්න. මේ වගේ භාවනා කරන පිරිස ඇසුරු කරන්න. එතකොට අපි සැහෙන ප්‍රමාණයක් දැනටමත් වැඩ ඉවරයි. ඒ මොකෙන්ද? මොළෙන් ගහලා තියෙන්නේ. භාවනා කරල නෙවෙයි. කොයි වෙලාවෙ වුණත් මෙතනයි මේ ආයතනය වැඩ කරන්නේ කියල දන්නවා නම් ඒ මාර්ගයෙන් පහක් දැනටමත් නිරුද්ධයි කියන අදහසින් හැකි සංඥාවෙන් ඉදිරිය බලන්න කියල කියනවා. මේ ප්‍රශ්නෙට හරි උත්තරය ලැබුණද මං දන්නෙ නෑ. මට හිතුණේ ඕක තමයි උත්තරය වශයෙන්.

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අනුසය වශයෙන් පවත්නා වූ රාග, ද්වේෂ, මෝහ කෙලෙස් ධර්මයන් ගෙවී යාම ආරම්භ වන්නේ විපස්සනා භාවනාව යෝගියා තුළ කෙතරම් දුරකට දියුණු වූ පසුවද යන්න පහදා දෙනු මැනවි.

පිළිතුර: දැන් මෙච්චා ගෙවීම සහ හටගැනීම හැම මොහොතෙම සිද්ධ වෙනවා. දන්නෙත් නෑ කොච්චරක් පරිවුට්ඨාන වෙනවද, කොච්චරක් අනුසය වෙනවද කියලා. මොකද, වීතික්‍රම ටිකවත් අපිට මෙච්චල් කරගන්න බැනේ. ලංකාවෙ ව්‍යවස්ථා සම්පාදනය කවදද ඉවර වෙන්නේ කියල බලන්න පාර්ලිමේන්තුවේ. කවදාවත් ඉවර වෙන්නෙ නෑ. නීති සම්පාදනය කවදාවත් ඉවර වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා පාර්ලිමේන්තුවට බය වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒ වගේ තමයි වීතික්‍රමණය වෙන කෙලෙස් සහ වීතික්‍රමණ කෙලෙස් නතර කිරීම කියන එක සනාතන සටනක්. ඒකෙ ගියාට පස්සෙ නෙ අපිට පරිවුට්ඨාන, අනුසය හම්බ වෙන්නේ. එච්චා ඒත් වැඩ. ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ ඒවාට ටෝච් එක ගහලා නෑ. දන්නෙ නෑ. විපස්සනාවෙදි කරන්නෙ වීතික්‍රම කෙලෙස් නතර කරලා, පරිවුට්ඨාන කෙලෙස් නතර කරලා, මේක විතරක් මූණට මූණ දලා බලනකොට පේනවා මෙතන අපි දන්නෙ නැති වුණාට - තොරණේ බුදු රැස් කැරකුණාට ඒ වෙන්නෙ ලයිට් පත්තු වෙන එකයි. ලයිට් පත්තු වෙන්නෙ flasher කොටේ හින්දයි. පිටිපස්සෙ flasher කොටේ ගිහිල්ල බලනකොට ඒක කච කච කච කච කච ගාලා නිතරෝම දුවනවා. ඉතින් තොරණ දිහා බලනකොටයි, flasher

කොටේ බලනකොටයි flasher එකේ අපාය පෙන්නනවා, තොරණේ දිව්‍යලෝකෙ පේනවා. ඉතින් අපි මොකක්ද බලන්නේ? අපි විදුලිය බලනවද? විද්‍යුතය බලනවද? ඉලෙක්ට්‍රොනික්ස් බලනවද? ඉතින් ඉලෙක්ට්‍රොනික්ස් දකල නෙවෙයි නේ කතා කරන්නේ කවුරුවක්වත්. මේ flasher කොටේ - ඒක තාම ඉලෙක්ට්‍රික් තමයි වැඩ කරන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා අපිට ප්‍රයත්නයෙන් සිද්ධ වෙනවා වීතික්‍රම කෙලෙස් පොඩ්ඩක් අයින් කරගන්න. ඊට පස්සෙ පරිවුට්ඨාන තාවකාලිකව ලෙඩා ඔපරේෂන් කරනකල් සිහිය නැති කරනවා වගේ කරතහැකි. එතකොට පේනවා මේ අනුසය කෙලෙස් කියන එක හටගැනීම, ඒ වගේම අනුසය ගෙවීම හැම වෙලාවෙම සිද්ධ වෙනවා. අපිට පොත් තැබීමක් නෑ. ඒ නිසා අපේ පෙට්ටි කඬේ පාඩුවට දුවන්නේ. අපි දන්නෙ නෑ කොහෙන්ද බඩු නැති වෙන්නේ, කොහෙන්ද ලාභ ලැබෙන්නේ කියලා. ඒ කියන්නේ අහවල් බඩුවෙන් මෙච්චර ලාභයි, අහවල් බඩුවෙන් මෙච්චර පාඩුයි කියල දන්නවා නම් අපිට ඔච්චර බඩු ගොඩක් ඕනැ නෑ පෙට්ටි කඬේට. ලාභ ලැබෙන බඩු ටික අරගෙන යන්න පුළුවන් නේ. අපේ වැඩේ කාපට් එක යට මොනවා වෙනවද කියලා පොත් තැබීමක් නෑ. අපි අපේ ඒක බලනවටත් කියනවා 'එන්න එපා මගේ වැඩවලට ඇඟිලි ගහන්න. මේක පුද්ගලිකයි රහසිගතයි' කියලා. නමුත් බුදුහාමුදුරුවෝ අහපුවහම - ඉතින් උන්වහන්සේට පේනවා නේ. ඒ නිසා කාටවක්වත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉස්සරහ ගිහිල්ල ඉවර වෙලා රසැඟිලි කරන්න බෑ. ඒකට බුදුහාමුදුරුවන්ගෙත් තියෙන ගුණයට අරහං කියල අපි කියනවා.

ඒ නිසා අපි අපේ ඉන්න සහෝදර පිරිසට අපේ තියෙන මේ අඩුපාඩුකම් ටික බලන්නෙයි කියාලා අපිත් ඒ අයත් එක්ක කටයුතු කරන එක තමයි භික්ෂූන් වහන්සේලා වස් වසනවයි කියන්නේ. වස් පවාරණය හම්බ වෙනවා අපිට තව දවස් දහයකින්. එදාට අපි සංඝයාට කතා කරල කියනවා **දිට්ඨේන වා සුතෙන වා පරිසංකාය වා වදන්තු මං ආයස්මන්තො අනුකම්පං උපාදය පස්සන්තො පටිකරිස්සාමි** ඇවැත්නි, අපි එකට හිටියා මාස තුනක්. මගේ වැරැද්දක් දැක්කා නම් හෝ, මගේ වැරැද්දක් ඇහුණා නම් හෝ, මගේ වැරැද්දක් පිළිබඳ සැක හිතුණා නම්

මං ප්‍රසිද්ධියේ සභාවෙන් ඉල්ලා සිටිනවා මට කියන්න. අනුකම්පා කරල කියන්න. මාත් ඒක දැක්කොත් මං පිළියම් කරගන්නම්. එතකොට අපි ඉන්නෙ කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහ නේ. ගිහියො ඉන්නෙ කොයි වෙලාවෙත් වසන්ගගෙන නේ. 'මේක අපේ වැඩ. ඒවට එන්න එපා අත තියන්න. පුද්ගලිකයි රහසිගතයි' කියලා. ඒ අනුසය කෙලෙස්වලට දෙන්න තියෙන දේ තමයි **විවටො විරොචති** - හෙළි කරන්නේ බබළයි. වැසුණෝ නොම බබළයි. ඒ නිසා අපි මේ සමාජයේ කරන්නේ අපි අපේ තියෙන අඩුපාඩුකම් අනිත් අයගේත් අනුකම්පාව යටතේ හදබෙද ගන්න එක. ඒක නිසා ඕනෑම ත්‍රිපිටක පොතක බුද්ධ ජයන්ති පොතේ **භරණ්ඩුක සූත්‍රය** හැම පොතේම ලියල තියෙනවා මුල් පිටුවේ. **තථාගතප්පවෙදිතො භික්ඛවෙ ධම්මවිනයො විවටො විරොචති නො පටිච්ඡන්නො** මහණෙනි, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ධර්මය හෙළි කරන්නේ බබළයි. වැසුණෝ නොම බබළයි. අනුසය කෙලේසයක් වුණත් හෙළි කෙරුවොත් බබළනවා. ඒක තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

63| දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය - දෙවන කොටස

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සා ඛො පනෙසා භික්ඛවෙ, තණ්හා කත්ථ පහීයමානා පහීයති, කත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ගිය වතාවේ ඉදිරිපත් කරගත්ත සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඒ සාරගර්භ පාඨයෙන් දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය පිළිබඳව සාමාන්‍ය වපසරිය පෙන්නලා ඒක භාවනා ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙන හැටි, නැත්නම් අස්තර විස්තර කතා පිළිබඳව තව විස්තර සපයන්නයි මේ ප්‍රශ්නය අහන්නේ. **සා ඛො පනෙසා, භික්ඛවෙ, තණ්හා කත්ථ පහීයමානා පහීයති, කත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති?** දැන් තමන්ට දැක දැක දැන දැන කොතනදීද මේ නිරුද්ධ වෙන්නා වූ තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වෙන්නේ? දැක දැක දැන දැන කොතනද ප්‍රහීණ වෙන්නා වූ තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ වෙන්නේ? කියලා අරකම විස්තර විභාගයකටයි දැන් අපි මේ ආරම්භය ලබාගත්තේ, නැත්නම් සර්වඥයන් වහන්සේ විවරණ තබන්නේ.

ඒ විදිහට තෘෂ්ණාව හටගන්න තැන පිළිබඳව යම් යම් වෙලාවක නිකන් කහ කැල්ල දෙකට කැඩුවා වගේ ගෙනහැර දක්වන්නක්, එව බලව කියල පෙන්නිල්ලක් තමයි ඒ සමුදය සත්‍යයේ විස්තර කළේ. දැන්

එතන **උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති** කියල තමයි කිව්වේ. දැන් මෙතන **පහීයමානා පහීයති** කියලා ඒ උපදින දේම එතනදීම, ඇස්පනාපිටම නිරුද්ධ වීම පේනවා. භාවනා කළත් නැතත් එයාට ඒක දැනෙනවා. ඒ කියන්නෙ එයා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගෝලයෙක් නේ. ඒක නිසා මෙතනයි තෘෂ්ණාව උපදින්නේ කියලා දන්නවා. ඒකත් පිනක්. මෙතනයි තෘෂ්ණාව ගෙවෙන්නේ කියලා දන්නවා. ඒකත් පිනක්. නැත්නම් නොදැන මෙතන තෘෂ්ණාව උපදින්නේ කියලා දන්නවා නම් ඒක පවක්. ඒ කෙනාටත් තෘෂ්ණාව ගෙවෙනවත් සිද්ධ වෙනවා. ඒක එයාට දැනෙන්නෙ නෑ. දන්නෙ නැති නිසා අවිද්‍යාවක් සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මෙතන තියෙන්නෙ අර අන්ධකාරයේ සිද්ධ වෙන දේට ආලෝකයක් ලබලා, නැත්නම් ටෝච් එකක් ගහලා පෙන්නල දීමක් මේ කරන්න හදන්නේ. ඒක නිසා අපි භාවනා කරන්න ඉස්සෙල්ලම මේක පිළිබඳව සූදානම් ශරීරයක්, අපි කියන මේ ලෑස්ති වෙලා යන ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. අපිට ඇත්තටම එවැනි පෙළගැස්මක්, එවැනි ශික්ෂාවක් ආධුනිකයෙකුගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්න බෑ. ඒ නිසා ආධුනිකයට මේක කරගෙන යන්න ඇරලා, යන අතරමැදදි ධර්ම දේශනා මාර්ගයෙන් මතක් කරලා කියල දෙනවා මේකට සූදානම් ශරීරය, ලෑස්ති මනස, නැත්නම් ඒකට යනකොට තියෙන මානසිකත්වය වැදගත් වෙනවා. ඒක නිසා ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නම් අහන්න. ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරමු, දේශනාවත් කරමු, ඒ අතරමැද භාවනාත් කරන්න කියලා. මේවට තමයි ප්‍රතිපදා කියල කියන්නේ. ඒක මේ බණ ඇහිල්ලෙන් විතරක් වෙන්නෙත් නෑ. බණ නැතුව කරන්නත් බෑ.

අන්න ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉදිරිපත් කිරීමත් තමන්වහන්සේගේම පාරමිතා පිරූ බල මහිමයෙන් ප්‍රායෝගිකවම තමයි ඉදිරිපත් කරන්නේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තණ්හාව උපදින තැන පෙන්නලා කොතනද ඒක ගෙවී යන්නේ කියලා පෙන්නනවා. එක වාක්‍යයෙන් කියන්න පුළුවන් දෙයක් තමයි. අර බබාගෙ භාෂාවෙන් වගේ දිගින් දිගට දිගින් දිගට ඒක අස්තර විස්තර වශයෙන් කතා කරල පෙන්නනවා. **චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං**, නැත්නම් **යං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.** යම් ප්‍රිය දෙයක් දකිනකොටම, **සාතරූපං** - මනාප දෙයක්

දකිනකොටම, මේක ප්‍රිය දෙයක් මේක මනාප දෙයක් කියල දන්නවා නම්, ඒ දැකීමෙන්ම මෙතෙක් එතන නූපන්නා වූ කෙලෙස් නොඉපදවී හමාර වෙනවා. **අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං න උප්පාදය** තාම නූපන් අකුසල් නොඉපදවීම පිණිස එයාට වෑයමක් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. මොකද, එතන පුංචි ඉඩක් හම්බ වෙනවා එයාට. එහෙම නැති කෙනාට ගලක් පෙරළිලා එන්නා වගේ, ගල් රෝලක් නතර කරන්න බෑ වගේ. නමුත් භාවනා කරපු එක්කෙනාට පේනවා මෙන්න මෙතන නූපන් අකුසලයක් තියෙන්නේ. මම ඉස්සරහට මේ චිත්ත වීථිය දිගටම අකුසල් නොඉපදවා සිටීම පිළිබඳව මට ඡන්දයක් තියෙනවා. ස්වච්ඡන්දය කියල ඒකට කියනවා. එයාට එතන පෞරුෂත්වයක් තියෙනවා. නියපොත්තෙන් කඩන්න ඕනැ නම් කඩන්න පුළුවන්. එතකොට **ඡන්දං ජනෙති**. එතකොට එයාට වෑයමක් කරන්න පුළුවන් කවදාක්වත් කෙලේසයක් උපදින්නෙ නෑ නොකියා. උපදිනකොටම හරිම දුර්වලයි ඒක. ඒ වෙලාවෙම අපි ඒක ඉවත් කරනවා නම්, නැත්නම් අයින් කරනවා නම් ඒක වෙන දිසාවකට යයි.

අපේ ග්‍රහයා අජටාකාශයේ කැරකෙනකොට ඒ වගේ කැරකෙන තව ගොඩාක් වස්තු තියෙනවා නේ ඔය චාරයක් නැතුව. ඒවා ඇවිල්ලා අපේ ග්‍රහයාගේ වැදුණොත් විනාශයක් සිද්ධ වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් න්‍යෂ්ටික බෝම්බයකට වැඩිය හානියක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා එව්වා එනවා නම් තව අවුරුදු සීයක් විතර වෙනකොට එනවා නම් ඈත ඉඳලා එයාගෙ ගමන් චක්‍රයයි අපේ ගමන් චක්‍රයයි බලන්න පුළුවන්. එහෙම බලලා ඒකට පොඩි තල්ලුවක් දුන්නොත් ඒක වෙන පැත්තකට යනවා. එහෙම කියනවා. එහෙම නැතුව වෙච්ච ඒවා තමයි හඳ දිහා බලනකොට හඳේ ආවාට තියෙනවයි කියලා කියන්නේ. එහෙම ඇවිල්ල වැදිලා පළාතවල් ගිහිල්ලා ගිනි කන්දක් හොයන්නත් බෑ, ආකාශ වස්තු කෑල්ලක් ඇවිල්ල වැදුණත් හොයන්නත් බෑ.

අන්න එහෙම දෙයක් හටගන්නකොට එතන **ඡන්දං ජනෙති** කියලා මට කැමැත්තක් මේකෙ ඇති කරගත්තොත් ඒ ප්‍රිය වස්තුවලට දැඩි ආශාව තියෙන එක නැති කරගන්න පුළුවන්. ඒක නිසා වෑයමක් කරන්න පුළුවන් කට්ටියට ඕනැ නෑ, මටවත් බැරිද කියලා. **චිත්තං පග්ගණ්හාති** - දැඩි කරගන්නවා. මේ හිත උපදිනකොට කොහොමටත්

නික්ලේශියි. ඒක ඉපදිලා මෙන්න මෙතෙන්ට එනකොට ඒකෙ ආසාදනය වෙනවා, කෙලෙස් හටගන්නවා. ඉතින් මට බැරිද අර පුංචි කාලෙ තිබුණ පිරිසිදු හිත අපිට දිගට පවත්වගන්න බැරිද කියලා බලන්න "අපි" කියන වචනෙ අයින් කරලා මමවත් අඩු ගානේ වෑයමක් කරන්න ඕනෑ. **චිත්තං පග්ගණ්හාති** කියල කියන්න ඕනෑ මේ කෙලේසයක් ඇවිල්ලා මාව වහළුලාගන්න මං මොන තරම් අවිද්‍යාවක ඉන්න ඕනැද? මොන තරම් මෝඩකමක, තෘෂ්ණාවක ඉන්න ඕනැද? ඉතින් ඒ නිසා මං පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දැන් දක්ෂ නිසා **චිත්තං පග්ගණ්හාති පජහති** ඊට පස්සේ දැඩි වෑයමක් කරගන්නවා පිරිසිදුව මගේ අතට එන දේ මගේ අතේදි නොකෙලෙසේවා! කියලා. එතකොට එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මෙතෙක් දේවල් අපි **තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී** නේ තිබුණේ. එන එන එක අභිරමණය කරපු එක නේ තිබුණේ. දැන් අභිරමණයක් එනකොටම, **පියරූපං සාතරූපං** එනකොටම එයා දැනගන්නවා ඒකට ඉඟියක් දෙනවා අපට. ඇහෙන්, කනෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, කයෙන්, මනෙන් කියලා හයපොළකින් ඉඟි ලැබෙනවා. අන්න ඒ ඉඟිය දැනගැනීමේ හැකියාව, එහෙම නැත්නම් අපි ඒක තාක්ෂණික භාෂාවෙන් කියන්නෙ ඇහෙන් එන ඉඟිය කනෙන් එන එක නෙවෙයි කියලා දැනගැනීමේ හැකියාවක් අපට තියෙනවා. කනෙන් එන එක නාසයෙන් නෙවෙයි කියල දන්නවා. ඉතින් අපි එක එක නම් දනවා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස. හැබැයි එකම තමයි ඔය තියෙන්නේ. එක එක එක එක වෙස් ගන්නකොට අපි ඒවට වෙන වෙන නම් දනවා. ඔය විදිහට ප්‍රිය රූප දිහා එනකොටම බලනකොට පේනවා මේ එකම ශක්තියක් තමයි, මේ එකම නළුවා තමයි දෙතුන්දෙනෙකුට අඳින්නේ. එතන තියෙන්නෙ වේශ නිරූපණයක් විතරයි. ඒක නාඩගම් කරන එක්කෙනා දන්නවා ඒ ද්විත්ව චරිත තියෙන වෙලාව. ඒ වගේ භාවනා කරන කෙනා දන්නවා මේ ඕනෑම දෙයක් රූපයක් විදිහට පෙනී හිටින්න පුළුවන් - ශබ්දයක් විදිහට, ගන්ධයක්, රසක්, පහසක්. එතකොට වෙන වෙන ආයතන එව්වා භාරගෙන එව්වා ඒක දිගේ කතන්දර ගොතනවා. අපි ඉන්නෙ ගොතන පැත්තේ. ඒ කියන්නෙ සමුදය පැත්තේ. දැන් නිරෝධය පැත්තට යනකොට ඒ මුලට මුලට ඇවිල්ල පේනවා මේ එකම මැටි පිඬ තමයි පහනක් හදන්නේ, ගුරුලේත්තුවක් හදන්නේ, කළයක් හදන්නේ, අතලයක් හදන්නේ. ඊට පස්සෙ අතලෙ

කැඩිච්චහම අඬන්නෙ වෙන තාලෙකට. කළේ කැඩිච්චහම අඬන්නෙ වෙන තාලෙකට. හැබැයි මේ මැටි කැඩෙන්නෙ නෑ. කැඩුණයි කියලා මැටිවලට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා භාවනා කරන එක්කෙනා දන්නවා අපි ප්‍රියරූප සාතරූප ඇති කරගත්තට ඒක මුල ඉඳලා වැඩෙන හැටි දැක්කා නම් ඒක ආපහු වැටුණට ඒක නැති වීමක් වෙන්නෙ නෑ. නැති වෙන්නෙ ඒකෙ සටහනයි, ආකාරයයි, ස්වභාව ලක්ෂණයි විතරයි. මැට්ට මැට්ටම තමයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ **මහානිදාන සූත්‍රය** වගේ තැන්වල කියනවා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ස්පර්ශයක් සිද්ධ වෙනකොට ඒකෙ රූපාකාරයක් තියෙනවා, නාමාකාරයක් තියෙනවා. ඒ රූපාකාරය ලිංග, නිමිති, සණ්ඨාන, නාමකරණ කියන හතරකින් තමයි අපි ඕනෑම දෙයක් වෙන් කරලා හඳුනාගන්නේ. ඒක හරියට කියනවා කොම්පියුටරේ තියෙන ඕනෑම පාටක් ගන්නේ පාට හතරකින් තමයි. ඒ හතරෙන් තමයි ලෝකෙ තියෙන ඔක්කොම පාට ගන්නේ. ඕනෑම අකුරක් ගහන්නේ තිත් අටකින්. ඒකෙන් ඕනැ අකුරක් ගහන්න පුළුවන්, ඉලක්කමක් ගහන්න පුළුවන්. තිත් වශයෙන් බලනකොට ඒකෙ අදහසක් නෑ. ඒවායේ අර configuration එකේ හැඩේ එනකොට මේක කයන්න, මේක රයන්න, මේක ටයන්න කියලා අකුරු හැදිලා නම් හැදෙනවා. නමුත් තිත් ටිකක් මේකෙ තියෙන්නේ.

ආන්න ඒ වගේ අර හටගන්නකොටම, යකඩෙ රත් වෙච්චි වෙලාවෙම තළාගත්තොත් තේරෙනවා මේ හටගත්තට පස්සේ කතන්දරයක් මෙතන තියෙන්නේ, ගෙත්තමක් මෙතන තියෙන්නේ, සම්ප්‍රළාපයක් මෙතන තියෙන්නේ. ඒකෙ ගැටුම් තියෙනවා. අර හටගන්න තැන, මූලික දේ තුළ කවදාක්වත් ගැටුමක් නෑ. ඒ නිසා ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ගැටුමක් නෑ. පෘථග්ජනයා පෘථඃ පෘථඃ කියලා ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් කෝප්පවලට දාගෙන, බෑග්වලට දාගෙන ගණන් කරගෙන කතන්දර හදාගෙන ගියාට පස්සේ අර ප්‍රිය රූප නිසා ඇදිලා ඇදිලා ඇදිලා ඇදිලා යනවා. ඉතින් ඒ ඇදිලා යන එක වෙද්දිම තමයි පරීක්ෂා කරන්නෙ. නතර කරලා පරීක්ෂා කරන්න නම් මැරෙනකල් ඉන්න වෙනවා. මේක කළ හැකියි කියන එක තමයි මේ සජීවී භාවනාව කියල කියන්නේ.

චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං - අපේ ඇහැ ඇහේ බබා වගේ වගේ කියල නේ අපි කියන්නේ. මම මගේ දරුවා රකින්නේ මගේ ඇහේ බබා වගේ කියල කියනවා. ඒ තරම් ඇහේ බබාට අපි සලකනවා. ඒක ප්‍රිය රූපයක් අපට. ඒක හොඳටම තේරෙනවා අන්ධ කෙනෙක් දකිනකොට, ඇහේ සුද එනකොට, ඇහැ පේන්නෙ නැති වෙනකොට. ඒක ප්‍රිය රූපයක් කෙරුවට පස්සේ ඒකට අපි කොච්චර පෝෂණය දෙනවද කියනවා නම් සදාකාලිකවම කෙලෙස් මවනවා. ඇහෙන් විතර වෙන කොහෙන්වත් කෙලෙස් උපදින්නෙ නෑ. නමුත් එනකොටම දැකගන්න පුළුවන් නම් අපිට දැනගන්න පුළුවන් ඒක ප්‍රිය රූපයක් තමයි. ඒක පෙර කළ යහපත් ක්‍රියාවකින් හම්බ වෙච්ච ප්‍රසාද රූපයක්. ඒ ප්‍රසාද රූපයේ වැඩ ටික බැලුවයි කියලා පව් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. බලන්න බැරි එක වෙනම කතාවක්. බැලුවහම පස්සෙ පේන විස්තරය වෙනම කතාවක්. ඒක බලන්න පුළුවන්, තමන්මයි බලන්න ඕනෑ, මෙතනමයි බලන්න ඕනෑ, දැන්මයි බලන්න ඕනෑ කියන එක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශය. එහෙම නැතුව ඒක සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේ කරලා දෙයි, ආණ්ඩුවෙන් ඇවිල්ලා සමාජ සුභසාධන දෙපාර්තමේන්තුවෙන් කරලා දෙයි, එහෙම නැත්නම් නත්තල් පප්පා එයි. ඕවා නේ අපිට කියල තියෙන කතන්දර කතා, සුරංගනා කතා.

මේකෙ කියනවා ඇහැම බලන්න. **චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයන්ති** එතනමයි නිරුද්ධ වෙන්නේ. අකාලිකවමයි සිද්ධ වෙන්නේ. තුවාලෙ වෙච්චි තැනමයි තුවාලෙ සනීප වෙන්නේ. ආන්න ඒ ටික මේ භාවනා බලයක් නෙවෙයි. ඒක ස්වභාවය. දී ඇති දෙයක්. **යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං සබ්බං තං නිරොධධම්මං** ලෝකයේ හටගන්නා වූ, සෑදී ඇත්තා වූ යමක් ඇද්ද ඒ සියලු දේම නිරුද්ධ වෙනසුලුයි. ඒක දක්කෙ නැතිකමයි, නොදන්නකම තමයි අවිද්‍යාව කියල කියන්නේ. ඒ නිසා ඇහැට රූපයක් එනවා බලන්න නෙවෙයි භාවනා කරනවා කියන්නේ. ඇස් දෙක වහගන්න කියනවා. ඊට වැඩිය වෙනසක් අපි දකිනව නේ සක්මන් කරනකොට. ඇස් දෙක වහන්න එපයි කියල කියනව නේ. ඉතින් අපිට පේන්නේ එතකොට සක්මන් කරනකොට පර්යංකයේ ඉන්නවට වැඩිය සංකීර්ණතා එන්න

ඕනැ. දැන් රූපත් පෙනෙද්දි, චේතනාවකිනුත් කරන ගමන්, ක්‍රියාකාරකමක් කරද්දි තමයි සතිය පවත්වන්නේ. ඒ වුණාට අලුතෙන්ම පන්තියකට ගිහිල්ලා අලුතෙන් සති පන්තියකදි භාවනාවක් කරලා ඒ කට්ටියට සක්මන, පර්යංකය දීලා ඇහුවොත් දුවලා පුතාලා වැඩියෙන් කැමති සක්මනටද? පර්යංකයටද? කියලා ඕගොල්ලො බලාපොරොත්තු වෙච්චි නැති ප්‍රතිචාරයක් ලැබෙන්නේ. බොහෝදෙනා ඇස් දෙක ඇරගෙන කරන භාවනාවෙදි සතිය පිහිටනවයි කියල කියනවා සක්‍රියව. ඒක නිසා ඇස් දෙක වහලා සතිය හොඳට පිහිටුවාගෙන පුරුදු කරලා ඇස් දෙක ඇරලා සක්මන් කරන ගමන් කරන්න ගියහම ඇහැ අඩවන්ව වියතක් පමණ ඉස්සරහින් බලාගෙන යන්න කියනවා. විශේෂයක් බලන්න එපයි කියනවා මොනවක්වත්. ඇහැට රූප පෙනුණට ප්‍රශ්නයක් නෑ. මොකද, එතකොට ඇහේ නෙවෙයි අවධානය තියෙන්නේ. පයේ. හැබැයි ඉඳපු ගමන් ටක් ගාලා එයා ඇහැට පනිනවා. එතකොට ඔන්න අපිට අභියෝගයක් එනවා පයේ තිබුණු හිත ඇහැට ගියා. මේක නොදැන සිද්ධ වෙනවා කියල තමයි අපි හිතන්නේ. එහෙම නොදැන සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. ඒක ධර්මානුරූපව ධර්ම පරම්පරාවකින්මයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන සඳහන් කරන්නේ ඇහේ, චක්ඛු රූපයේ - නැත්නම් අපි එතන ඇත්තටම ගන්නේ ප්‍රසාද රූපය - ඒ ප්‍රසාද රූපයට පනිනකොට පයේ තිබුණු හිත (මං මේ සක්මනක් ගැන කතා කරන්නේ) ඇහැට පනිනවයි කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා **ඔළාරිකං පටිච්චසමුප්පන්නං සඞ්ඛතං** කියලා පද තුනකින්. ඒක හරිම ගොරෝසුයි කියල කියනවා. පයේ තිබුණු හිත ඇහැට යන එක - පොල්ගහවෙලදි කෝච්චිය මඩකලපු පාරට දානවද, යාපනේ පාරට දානවද කියන එක සෙල්ලමක් නෙවෙයි. ටැබ්ලට් එකෙන් අරගෙන ස්ටේෂන් මාස්ටර්ට දලා ඒක ලේබල් කරලා ලයින්මන්ට ගෙනැල්ලා එයා දඩබඩස් ගාලා ලයින් එක මාරු කරලා දෙනවා. අපි හිතන්නේ එහෙම නෙවෙයි කෝච්චිය ආපු විදිහට කපාගෙන යන්න පුළුවන් වෙයි, යාපනේට යන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. එහෙම ඩ්‍රයිවර්ට හරවන්න බෑ. ඩ්‍රයිවර්ට බෑ. මේකෙ විතරයි ඩ්‍රයිවර්ලා ඕනැ කරන්නේ. ඔය විදුලි කෝච්චිවලට ඔය මොකක්වත් ඕනැ නෑ. ඔක්කොම මේවා කරන්න පුළුවන්. චිම්පන්සියටත්

කරතැහැකි වැඩේ. ඒක නිසා අපි කියනවා නෑ නෑ ඒක නිකම්ම දන්නෙම නැතුව ගියා කියලා.

එක චිත්‍රපටියක ජෝ අබේවික්‍රම ඉන්නවා මූණ නාලු වෙලා පුපුරු ගහලා හොඳටම තුවාල වෙලා. හරි හොඳ මනුස්සයා. පොඩි එකෙක් එක්ක සෙල්ලම් කර කර ඉන්නකොට මාමේ, උඹේ මූණට මොකද වුණේ බං? කියල කියනවා. බලපන්කො පුතේ වෙච්චි වැඩේ. මං ඒ දවස්වල ගල් වෙඩි දනවා නේ. ඉතින් ගල් වෙඩියක් දලා හිර කරලා කෑගැහුවා ගල් වෙඩියෝ කියලා. පත්තු වුණේ නෑ. මං ළඟට ගියා නේ. පිපිරුවා නේ. ඉතින් මාමේ උඹ එතෙන්ට ගියේ මොකටද? කියල අහනවා. ගියා නෙවෙයි පුතේ ග්‍රහයා අරන් ගියා තමයි. ඉතින් අපි කියනවා අපිත් කරන පව් ඔක්කොම මේ ග්‍රහයා අරන් ගියයි කියලා. මේක වුණේ මං දන්නෙ නෑ මං හරි අහිංසකයි ග්‍රහයා අරන් ගියයි කියල කියනවා. ග්‍රහයා අරන් යනවා නෙවෙයි. ගල් වෙඩිය පුපුරන තැනට උඹ යන්නෙ මොකටෙයි?

ඒ වගේ මූණ නාලු වෙලා ඉන්නවා නම්, මොනවා හරි අකුසලයක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා නම්, ඔය අරයා නිසා මෙයා නිසා කියනකොට මොකක්දෝ බුදුරජාණන් වහන්සේට නිග්‍රහයක් සිද්ධ වෙනවා. අද ලංකාවේ කෙරෙන මේ කෝලම් විගඩම් දිහා බලනකොට දන්න ඇත්තොයි නොදන්න ඇත්තොයි මෙච්චර බුදුරජාණන් වහන්සේ **එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති** කියල තියෙද්දිත් තෘෂ්ණාව ඇති කරන්නේ කාන්තා පක්ෂය කියලා චෝදනා කරනවා. තරහා ඇති කරන්නේ අසවල් පක්ෂය කියලා චෝදනා කරනවා. ඒක තමයි අර පුංචි කාලෙ අපිට කැකිල්ලෙ රජ්ජුරුවන්ගෙ කතාව කියල දීල තියෙන්නේ. කැකිල්ලෙ රජ්ජුරුවන්ට දුප්පත් මනුස්සයෙක් ඇවිල්ල චෝදනා කරනවා දේවයන් වහන්ස, බලන්න මං මනුස්සයෙකුට ගේ හදල දෙන්නෙයි කිව්වා. ඒ මනුස්සයා ගේ හැදුවා වැස්ස කාලේ වතුර වැඩියෙන් දලා. මැටි පිටින් ගේ කඩාගෙන වැටිලා මගේ කොන්ද කැඩුණා. මට මේකට අලාභෙ ඕනැ කියලා. රජ්ජුරුවො වහාම තීන්දු කරනවා ගේ හදපු එක්කෙනා ගෙනැල්ලා මරණ දණ්ඩනය නියම කරන්න. ඊට පස්සෙ ඒ මනුස්සයා ඇවිල්ල කියනවා අනේ දේවයන් වහන්ස, මං කෙරේ අනුකම්පා

කරන්න. ඇත්ත කතාව. මං තමයි ගත්තේ. මේ වැස්ස කාලේ හැදුවේ. ඒ කළේ කට පොඩ්ඩක් ඇදයි. ඒ නිසා වතුර වක්කරනකොට හිතුවට වැඩිය වතුර වැක්කෙරුණා මට. ඉතින් ඒ නිසා මගේ වැරැද්දක් නෑ. බලන්නකෝ කළයක් ගත්තහම සමානව කට තියෙන්න එපායැ. මේ කළේ කට ඇද වෙලා තිබුණේ. නැත්නම් බොහෝම සාධාරණව යුක්තිය සාධාරණය බලලා කළ හදපු එකා ගෙනැල්ලා මරලා දපන් කියනවා.

කුඹලා දුවගෙන ඇවිල්ලා කියනවා අනේ හාමුදුරුවනේ, ඇත්ත කතාව. මේ මනුස්සයා මගෙන් තමයි කළේ ගත්තේ. ඔය කළේ කට අඹන වෙලාවෙ ගෑනු කෙනෙක් ගේ ඉස්සරහින් ගියා. එහාට යනවා මෙහාට යනවා. කොමල කරනවා. මං බලබලා ඉන්දැද්දි කටත් ඇද වුණා. මගෙත් කටත් ඇද වුණා. කළේ කටත් ඇද වුණා. ඇත්ත කතාව. ඔන්න ඔය ගෑනි ගෙනැල්ලා මරලා දපන් කියනවා. අර ගෑනිත් එනවා උසාවියට. ඇවිල්ලා කියනවා දේවයන් වහන්ස, ඒ කුඹල් මඩුව ගාවින් මට යන්න වුණේ මං මේ රත්තරන් බඩු ටික වතුරෙ දන්න දුන්න මනුස්සයා වෙලාවට දුන්නෙ නෑ නේ. මං මේ මගුල් ගෙදෙට්ට හදිස්සි වෙලා ගියා. ඒ මනුස්සයා නෑ කිව්වා. තව පැය දෙකකින් එන්න කිව්වා. මං ආයෙත් ගියා. ඒත් තව පැය භාගයක් ඉන්න කිව්වා. ආයෙත් ගියා. ඉතින් මම ගියා. නැත්නම් ඒ මැටි වැඩ කරන තැන ඉස්සරහින් ඉස්සරහින් යන්නෙ එන්නෙ නෑ. මං මේ මගුල් ගෙදෙට්ට ඇඳගෙන පැළඳගෙන තමයි ගියේ. ආ එහෙනම් රත්තරන් බඩු වතුරෙ දන එක්කෙනා ගෙනැල්ලා මරලා දන්න කියනවා. අනේ බොහෝම කැසටු මනුස්සයෙක් ඇවිල්ල කියනවා දේවයන් වහන්ස, මට කොරෝනා. ඇඟ බොහෝම දුර්වලයි. ඔබවහන්සේ දැන් මාව මරන්න හදනකොට ඇතා ලව්වා නේ පාගන්නේ. මගේ ඇටකටුවක් එහෙම ඇනුණොත් ඇතාගෙ කකුලේ මහා භයානක අකුසලයක් නේ වෙන්නේ. මං අර රත්තරන් බඩු වතුරෙ දන තැන ඉස්සරහ මුස්ලිම් මනුස්සයෙක් ඉන්නවා කඩේ. හෙණ බඩ ලොකුයි. ඒ මනුස්සයා මරන්න ලේසියි. ඒ නිසා කරුණාකරලා - ආ හරි හරි සියල්ලම නිදහස්. අර මුස්ලිම් මනුස්සයා මරලා කතාව ඉවර කරන කතාවක්. මං හිතන්නෙ ඕගොල්ලන්ට මතක නැතුව ඇති දැන්. ඔතනින් එපිට ගිය එක ප්‍රවෘත්ති වාර්තාවක් මට ගෙනැල්ලා පෙන්නන්න. ඔතනින් එහාට ගිහිල්ලා හදපු එක වීඩියෝ

එකක් මට පෙන්නන්න. එක කයිවාරුවක් පෙන්නන්න බලන්න. කවුරු හරි බණ්ඩියෙක් හොයාගන්නවා වැරැද්ද පටවන්න.

මෙතන බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං එත්‍ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයන්ති නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣන්ති. ඊට කලින් කිව්වා, කලින් දේශනා කළා එත්‍ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති කියලා. ඒක අමතක කරන්න අපි කොච්චරක් කතන්දර කතා කරනවද කියන්න. මේක තමන්ට දැනවෙන්න, මේක තමන්ට ඒත්තු යන්න, එහෙම නැත්නම් මේක තමන්ට හිත් වදින්න - භාවනා කර කර ඉන්දැද්දි ශබ්දයක් ඇවිල්ලා. භාවනාවක් කර කර ඉන්නකොට වේදනාවක් ඇවිල්ලා. සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ලා. මේ පැත්තෙන් භාවනාව තියෙනවා. මේ පැත්තෙන් ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි තියෙනවා. මේ දෙකෙන් භාවනාව අතහැරලා ශබ්දෙට වේදනාවට යන එක මම නෙවෙයි කළේ ඉබේ සිද්ධ වුණා කියන එකට නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිත් පැත්තට සාක්කි දෙන්නේ - නෑ මහණෙනි, එතනින් මෙතෙන්ට යනකොට ඒක ඕලාරිකං පටිච්චසමුප්පන්නං සඞ්ඛතං කියලා. ඒක හරි ගොරෝසු වැඩක්. කෝච්චියේ ලයින් මාරු කරනවා වගේ වැඩක්. ඒක සංඛතයක්. ඒක ඒ වෙලාවෙම වෙන එකක්. මේ උඹට වරද්දන්න ශබ්දයක් ආවා නෙවෙයි. ශබ්ද තියෙනවා. උඹ තමයි ඒ වෙලාවෙ ශබ්දෙට යන්න තීන්දු කරන්නේ. හැබැයි උඹ කියනවා නෑ මම නෙවෙයි. ශබ්දෙට හිත ගියා. ග්‍රහයා අරන් ගියයි කියලා. පටිච්ච සමුප්පන්නයි. ඒක වෙලා තියෙන්නෙ උඹ ඔය ගිය ආත්මෙ කරපු වැඩක් නිසා තමයි. දෙකම එනවා. උඹේ හිත ඉබේම යන්නෙ මේකට. ඒ කරලා අපි චෝදනා කරනවා මෙයා කළා, මෙහෙම වුණා කියලා.

ඒක නිසා මෙතනින් දැනගන්න මේ පයේ තිබුණු හිත චක්ඛු රූපයට මාරු වෙනවයි කියන එක ලක්ෂ කෝටි වාරයක් දවසකට සිද්ධ වෙනවා. එකකදීවත් අපිට තේරුම්ගන්න වුණොත් ඒක බොහොම සිද්ධි වැටක්. මේ සිද්ධි වැටේ හැම තැනම මගේ ඡන්දය ක්‍රියාත්මක කරන්න තැනක් තියෙනවා. මට ඕනෑ නම්, හුඟාක් දක්ෂ නම්, ශබ්දෙ තියෙද්දිම ඕනෑ නම් මගේ පයේ හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. හොඳටම දක්ෂ නම් පය එහෙම්ම තියෙද්දි, ශබ්දෙ බාධාවක් වෙද්දි, ශබ්දෙත් හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒත් පින් සිද්ධ වෙනවා. මොකද, ඒ තරම්ම

විචක්ෂණ ඥානයක් මෙයාට තියෙනවා. ඒ නිසා **චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං** ඔක්කෝම පටන්ගන්නේ ඇත්තටම චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජිව්හා, කය, මන කියන ඔක්කොම පෙය්‍යාලං කරලා තියෙන්නේ. කනෙන් කෙලෙස් උපදිනවට වැඩිය වැඩියි ඇහෙන් කෙලෙස් උපදින එක. ඒකයි අපි ඇහැට ගොඩක් ප්‍රිය කරන්නේ. ඒකයි අපි ප්‍රියම වස්තුවට මගේ ඇහැ වගේ කියල කියන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි ඒ තරම් කෙලෙස්වලට කැමතියි කියලා. ලෝකේ ඉතාමත්ම අඩු සත්තු ගානක් තමයි ඉන්නේ ඇස් දෙක නැති සත්තු. ක්ෂීරපායී වෙනකොට හැම එකාටම ඇස් තියෙනවා. ඇස් දෙක උඩටම ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. අපි තිරස්චාන කියල කියන්නේ ඇඟ හරහට. ඒගොල්ලන්ගේ ඇස් දෙකත් ලිංගයත් සමාන මට්ටමෙන් තියෙන්නේ. මොළෙයි ඇස් දෙකයි ලිංගයයි තිරිසන් වෙලා තියෙන්නේ. හරහට ගිහිල්ලා. මානවයා මෙහෙම ඉස්සෙනකොට ඉඳුරන්ගෙන් ඉහළටම උඩට ගියේ ඇස් දෙක. අපිට හිතෙන්නෙ මේක අහම්බයක් වෙන්න බෑ. මොකද, ඈත බලන්න පුළුවන් අපිට සතුරා දිහා. ඈත බලන්න පුළුවන් ජල ප්‍රවාහයක් දිහා. ඈත බලන්න පුළුවන් අපිට ආහාර කොහෙද තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒ හදගත්ත දේ කවදක්වත් නිවනට නෙවෙයි නේ හදල තියෙන්නේ. සංසාර පැවැත්මට නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ කියන්නෙ ඒක නිවනට හරවන්නෙ කොහොමද? ඇහැ තමයි නිරුද්ධ වෙන තාක් කල් නිරුද්ධ වෙන්නේ. තෘෂ්ණාව එතන. ප්‍රහීණ වෙන තාක් වෙන්නෙ එතන. හටගන්නවා බහුල නම් ගෙවෙන්නෙත් එතනමයි. අන්න ඒක දිහා - වෙනස් කරන්න එපා - බලාගෙන ඉන්න එකට අපි විපස්සනා කරනවයි කියනවා. අපි විනිවිද දකිනවයි කියල කියනවා. අපි විචක්ෂණව බලනවයි කියල කියනවා.

ඉතින් **චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං** කියලා ඒ ක්‍රමයට චක්ඛු සම්ඵස්සය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය හටගන්න හැටි - ඒ කියන්නෙ ඇහැ තිබුණට හිත එතන නැත්නම් ඇහැ නිකම්ම නිකන් ඕෆ් කරලා දපු කැමරාවක් වගේ. මොනවක්වත් ඒකෙ පටිගත වෙන්නෙ නෑ. නමුත් ඇහැ එනවයි කියල කියන්නෙ, ඇහැට විඤ්ඤාණය එනවයි කියන්නෙ විදුලිය දීලා කැමරාව ක්‍රියාත්මක කරන කෙනෙක් ඉඳගෙන හරියටම අවශ්‍ය දේ ක්‍රියාත්මක කරලා ගන්නවා වගේ වැඩක්. නමුත් එතන

විඤ්ඤාණය නැත්නම්? අපි මේ දැන් වැඩ කරන ගමන් ලයිට් ගියා. ආයෙ ඔය කැමරාවලින්, ඔය කට්ටියගෙන් ඇති වැඩක් වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා චක්ඛුව වගේම චක්ඛු විඤ්ඤාණය වැදගත්. ඒක පණගන්වන දේ, එහෙම නැත්නම් හරියටම හිතේ අවධානය එතෙන්ට යොමු වෙලා තියෙන එක - ඇහැට අවධානය යොමු වෙලා තියෙන වෙලාවෙ ශබ්ද ඇහෙන්නෙ නෑ කියන එකෙන් අපිට කියන්න පුළුවන් ශබ්ද ඇහෙන වෙලාවෙ අවධානය ඇහේ නෑ. මොකද, විඤ්ඤාණය නැති නිසා. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියලා හයක් තිබුණට විඤ්ඤාණය කියන්නෙ එකයි. එක තැනකට එකයි තෝරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හරියටම ඇහැට විඤ්ඤාණය යොමු වෙලා ගොනු වෙලා තියෙනකොට අපි කියනවා ආපාතගත වෙනවයි කියලා. දෙමළෙන් කියනවා මුලිච්චි වෙනවයි කියලා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා in view with කියලා. ආන්න ඒක වීමත් හරි වැදගත්.

එතකොට මේ චක්ඛුවත් චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ඒකට පේන්න හොඳ රූපෙකුත් ආපු ගමන් චක්ඛු සම්ඵස්සය සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අඩුම ගානෙ කාරණා තුනක් එකතු වෙනවා. ඇහැ තියෙන්න ඕනෑ, විඤ්ඤාණය තියෙන්න ඕනෑ, බලන්න රූප තියෙන්න ඕනෑ. චක්ඛු සම්ඵස්සය සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ ඇහැ පොට්ට වෙලා නම්, ආලෝකය නැත්නම්, විඤ්ඤාණය වෙන කොහේ හරි ගිහිල්ලා තියෙනවා නම්, ඒකට බලන්න රූප නැත්නම්. දැන් භාවනා කරන අයගේ ටිකක් වෙලා යනකොට ආනාපානය නැතුව යනවා. මේ පෙනිපෙනී තිබුණු ආනාපානය නැති වෙනවා. ඉතින් එයා හරියට බලනවා ඇස් දෙක පිහද පිහද මේ අරමුණ කොයි කියලා. අරමුණ නැති නිසා එයාට මෙනෙහි කරගන්න බෑ ඒ වෙලාවෙ. අරමුණ තියෙනවා නම් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ඒ මොකද, ඒ වස්තුව තිබුණු තැන දැන් තියෙන්නෙ අවකාශය. පරිච්ඡින්න අවකාශය විතරයි තියෙන්නේ. ඉතින් එයා බලාගෙන ඉන්නවා. හැබැයි බලනවා. පේන්නෙ නෑ. බලනවා. පේන්නෙ නෑ. ඔන්න විපස්සනාව. බලනවා, පේනවා නම් ඒක තිරිසන්. ඒකෙ ආයෙ මහ ලොකු දෙයක් නෑ. ඔය කැමරාවත් කරන්නෙ ඒ ටික විතරයි. නමුත් බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන ඉන්දැද්දි මේ පෙනිපෙනී තිබුණ දේ නොපෙනී යනවා. එතකොට අපිට පේනවා එතන චක්ඛු

සම්ඵස්සයක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. අපි නෙත් සැර දීලා බලාගෙන ඉන්නවා. නමුත් එයාට තේරෙනවා මේ අදාළ වස්තු ටික නැත්නම් සම්ඵස්සය සිද්ධ වෙන්නෙ නැති බව. සම්ඵස්සය පේන එක කොච්චර වටිනවද, ඒ වගේ දෙගුණයක් තුන්ගුණයක් වටිනවා සම්ඵස්සය නැති වෙලාවෙ නැති බව දන්න එක. මොනම කෙනෙකුටවත් ඒක භාවනාවේ ප්‍රගමනයක් කියලා, ප්‍රගතියක් කියලා, ප්‍රතිඵලයක් කියලා හිතාගන්න බෑ. එහෙම හිතාගන්න බැරිකමේ දෝෂය යෝගාවචරයට දන්නෙත් නෑ. ඒක තනිකර ගුරුන්නාන්සෙගෙ දෝෂයක් කියන එක තමයි බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියන දේ. එයාට ඒක ඒත්තු ගන්නලා දෙන්න ඕනෑ. යමක් දකින්න නම් වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. දැන් උඹට පෙන්නනවා වස්තුවක් දීලා ඒක නැති වෙනකල් පෙන්නල කියනවා 'දැන් මොකද වෙන්නේ?' 'දැන් මොකක්දෝ වෙනවා. මම දන්නෙ නෑ'. ශබ්ද නැතුවා නෙවෙයි. අහන්නෙ නෑ. මොකද, ඇහැ ගැනම නේ බලාගෙන ඉන්නේ. ඇහැට පේන්න රූපයක් නෑ. දැන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්ද? බෑ.

ඒ නිසා චක්ඛු සම්ඵස්සය හරි වැදගත් සන්ධිස්ථානයක්. මගුල් දවසේ මනමාලයත් ඉන්නවා, මනමාලිත් ඉන්නවා, පෝරුවත් තියෙනවා, අෂ්ටක කියන එක්කෙනත් ඉන්නවා. ඔන්න මගුල වෙනවා. මනමාලි නැත්නම්? මනමාලි නැති මගුල වගේ. ආන්න ඒ වගේ මගුලක් වෙනවා චක්ඛු සම්ඵස්සය නැති වෙනකොට. සෝත සම්ඵස්සයත් එහෙමම තමයි. අන්න ඒ වගේ දෙයක් අත්දකින පිරිස, භාවනා කරන පිරිස වැඩි වීමක් මගේ ඇස් දෙකට මං දකිනවා. ඒගොල්ලො කතා කරල කියනවා 'අනේ මෙහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, මේ බලාගෙන ඉන්දැද්දි මේ කය තිබුණා, දැන් නෑ. හුස්ම තිබුණා, දැන් නෑ. එහෙම නැත්නම් ඇවිදිනවා, මම නෙවෙයි ඇවිදින්නේ. ඉබේ සිද්ධ වෙනවා කියල පේනවා'. ඉතින් අනික් කාරණා තියෙනවා ස්පර්ශය සිද්ධ වෙන්න. අදාළ අරමුණ නැති වෙනවත් නෙවෙයි. ගෙවීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි නිරෝධය කියලා කියනවා. ඒ නිසා ඒ චක්ඛු සම්ඵස්සය දකින්න ඉස්සෙල්ලා චක්ඛුව, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, ඊට පස්සේ චක්ඛු සම්ඵස්සය ඒවා ඔක්කෝම සිද්ධ වෙන්නේ ඒකාකාර, න්‍යායානුගත ක්‍රමයකට. ඒක අපිට අදාළ නෑ. ඒක බුද්ධ විෂය. ඊටත් පස්සෙ තමයි

චක්ඛුසම්ඵස්සජා වෙදනා හටගන්නේ. ඒකත් පෘථග්ජනයට අදාළ නෑ. ඒ **චක්ඛුසම්ඵස්සජ වෙදනා** මතින් තමයි තෘෂ්ණාව හටගන්නේ. එතනින් මෙහාට පෘථග්ජන ලෝකෙට ගැළපෙනවා. අර ටික බුදුහාමුදුරුවන්ට විතරක් පේන තිරෙන් එහා පැත්තෙ කොටසක්.

ඉතින් මේ ටික අහල දැනගෙන අපි බැලුවොත් යමක් ස්පර්ශ වුණාට පස්සේ ඒක විඳිනවා. ඒකට තෘෂ්ණාව ඇති කරගන්නවා. මේ එක ක්‍රමයක්. චිත්ත වීථියක් හටගන්නා වූ එක ක්‍රමයක් මේක. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයට කවදාවත් - දැන් ඔන්න මං මේ කියන ටික අහගෙන ඉන්නකොට යෝගාවචරයා මන්දෝත්සාහී වෙනවා. ඒ මොකද? චක්ඛුව දකින කෙනාට කවදාවත් චක්ඛු විඤ්ඤාණය බලන්න බෑ. චක්ෂුසය දකින කෙනාට කවදාක්වත් චක්ඛු සම්ඵස්සජය දකින්න බෑ. චක්ෂුසය දකින කෙනාට කවදාක්වත් චක්ඛු සම්ඵස්සජ වේදනාව දකින්න බෑ. මේවා පේන්නේ එක වෙලාවට එකයි. මේ ටික ඔක්කොම - ඉස්සෙල්ලා චක්ෂුසය, ඊට පස්සේ චක්ෂු විඤ්ඤාණය, ඊට පස්සේ සම්ඵස්සය, ඊට පස්සේ සම්ඵස්සජ වේදනා - ඒ ටික ඔක්කොම එකතු කරලා දෙන්නේ අන්වය ඥානයකින්, නය විපස්සනාවකින්. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා භාවනාව අහලා, භාවනා කරල බලලා, මේ ටික පෙළගස්වලා තියාගෙන ඉන්න. ඒක හරියට උත්සවයක් සංවිධානය කරන්නා වගේ. එයා නෙවෙයි අමුත්තා. එයා නෙවෙයි සල්ලි දන්නේ. එයා තමයි උත්සවය සංවිධානය කරන්නේ. ඒක අද විශාල ජොබ් එකක්. බට්ලර් කියලා කියන්නේ. හරි ලොකු ජොබ් එකක්. ඒ වගේ තමයි මේ ටික ලස්සනට යනවා. දැනගෙන හිටියොත් පේනවා මේක කිසි වැරැද්දක් නෑ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියපු දේ හරි. ඒ නිසා වේදනාවක් හටගත්තට පස්සේ, චක්ඛු සම්ඵස්සජ වේදනාවට පස්සේ, අපි ඒක කන්න පටන්ගන්නවා. විතක්ක කරන්න පටන්ගන්නවා. මේ ගෑනු කෙනෙක්, පිරිමි කෙනෙක්, ළඟට එන රූපයක්, ඈතට යන රූපයක්. වර්ණාවලියේ පෙන්නනවා ග්‍රහලෝක දිහා බලනකොට ඒ VIBGYOR කියන එකේ violet, indigo වගේ පැතිවලට එනවා නම් ළඟට පැමිණෙන ග්‍රහ වස්තුවක්. ඈතට යන එකක් වෙනවා නම් මෙන්න මේ මේ වර්ණ තියෙන්නේ. ඉතින් වස්තුව දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට වර්ණාවලියේ කොයි කොයි වර්ණද - ඇත්තටම සුද නෙවෙයි නේ

බලන්නේ වර්ණාවලියේ - කොයි ග්‍රහ වස්තුවද ඈතට යන්නේ? කොයිකද ළඟට එන්නේ? බලපුවහම සමස්ත ග්‍රහ වස්තු සියල්ලම ඈත් වෙමින් පවතින්නේ. අපි කියනවා විවට්ට කල්ප කියලා. සමහර කාලවලට මේවා ඔක්කෝම ළං වෙමින් පවතින්නේ. ඒක බලන්නෙ කොහොමද? වර්ණාවලියෙන්.

ඒ වගේ තමයි අර සංසිද්ධිය වුණාට පස්සේ අපි විතක්කය ඒකට දල බලනවා. මනසිකාරය කියලත් මේකට කියනවා. දැම්මට පස්සෙ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ අපිට වටහාගන්න බැරුව දේශනා කරපු දේවල් තියෙනවා නේ. චක්ඛුසය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සම්ඵස්සය දක්වාම ඒක අපිට විෂය ගෝචර වෙන්නෙ නෑ. නමුත් නැවත නැවත කරනකොට ඒ යෝජනාව ස්ථිර කරන්න හිතෙනවා. ඒ විතක්කය ඒ තරම්ම වැදගත්. මේ දකින දේ නෙවෙයි, දැකීමේ යාන්ත්‍රණය, මේ දැකීම සිද්ධ වෙන්නේ මේ වගේ විශාල වැඩ පිළිවෙළක - ඔය කැමරාව අපි සල්ලි දීලා ගත්තට ඕකෙ තියෙන සූක්ෂ්ම එකලස, එහෙම නැත්නම් projector එකක් අරගෙන බලනකොට ඕක නැවත අපි ප්‍රක්ෂේපණය කරනකොට තිරයකට ආයෙ සජීවීකරණය වෙනව නේ. ආයෙ animation එකකට එනව නේ. ඒක ගන්න, නැත්නම් ඒ චරණ රූපයක් ගන්න, අර යන්තරේ තියෙන එකලස? ඊට වැඩිය දසදහස් ගුණයකින් වැඩියි ඇහැ. ඉස්සෙල්ලා මේක ෆොටෝ එක ඇතුළට ගන්නවා. ඊට පස්සෙ ඒක ආපහු එළියට දනවා. එළියට දැම්මට පස්සේ අපිට පණ තියෙන රූපයක් වගේ පේනවා. හැබැයි මේ වැඩේ යන්නෙ ආලෝක තරංගවල, එහෙම නැත්නම් විද්‍යුත් චුම්බක තරංගවල. හැබැයි අපිට පේන්නෙ අපි ඇති කරන ප්‍රතිබිම්බය. ඒක පණ පොවල තමයි අපි දකින්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක දකලා ඉස්සෙල්ලා පැකිලුණා මේක සාමන්‍යයෙන් මිනිස්සුන්ට කියල තේරුම්ගන්න බැරි වෙයි කියලා. ඇත්තටම ඒක සංකීර්ණයි. නමුත් සහම්පති බ්‍රහ්ම රාජයා ඇවිල්ලා කියනවා සමහරුන්ගෙ ඇස්වල දූවිලි අඩුයි, ඒ නිසා ඒක නොකිව්වොත් මහා විනාශයක් වෙන්නේ මෙච්චර සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරලා කිව්වෙ නැත්නම් කියලා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වුණාට පස්සේ **සචිත්ත සූත්‍රයේ** සඳහන් කරල තියෙනවා

මේ බහුශ්‍රැත, ධර්මධර, විනයධර ස්වාමීන් වහන්සේලා මේක කිව්වෙ නැත්නම් ශාසනේ පිරිහෙනවයි කියලා. මේවා දන්න, මේවා කියන, මේවා තේරෙන බහුශ්‍රැත, විනයධර, ධර්මධර ස්වාමීන් වහන්සේලා මේක අර්ථ ව්‍යංජන සහිතව තේරුම් කරල දෙන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ "සතිපට්ඨාන විවරණය" කියන්නේ ඒ වගේ ප්‍රයත්නයක්. ඒකට යොදන මේ එළවුමට තමයි අපි විතක්කය කියල කියන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒ විතක්කය විචාර වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකම හේතු ඵල වශයෙන්, කර්මය සහ කර්ම ඵල වශයෙන් විචාර බුද්ධියට එන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ විචාර බුද්ධියට ආවට පස්සෙ තමයි ආපස්සට යන්න පුළුවන්නෙ අපිට. බුදුහාමුදුරුවො මේ ටික කියල තියෙනවා. දැන් තමන්ගෙ ඇස් දෙකෙන් බලන්න ඒකට ඉස්සර පස්සර වෙලා බෑ. එතනදීම, පමා නොවී, නැත්නම් අප්‍රමාදීව වැඩේ වෙන්න ඕනෑ.

මේවා සතිපට්ඨානයේ සංග්‍රහ වෙන්නෙ අන්තිම කෑල්ලට. හොඳටම - අපි හිතමු කාගෙ හරි පිනකට පශ්චිම භවිකයෙකුට මේක තේරුණා නම් තේරෙනවා මේ හැකියාව උත්පත්තියෙන්ම අපි ළඟ තියෙනවා. ඒකට කියනවා විභව ශක්තිය කියලා. අපි ඒක සරලව කියනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ මේ බව දැනගන්න පුළුවන්කම ජන්ම දායාදයක්. නමුත් අපේ පවුලේ ප්‍රශ්නයි ආර්ථික ප්‍රශ්නයි බංකොලොත් භාවයයි කොරෝනයි නිසා අපිට මේ දේ කරගන්න විදිහක් නෑ. ඒක බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ දෝෂයක්වත් ධර්මයේ දෝෂයක්වත් නෙවෙයි. මේ රහස decode කරලා තියෙන්නේ. මේ රහස එළිදක්වලා තියෙන්නේ. දැන් අපිට ඒක කරගන්න වෙලාවක් නැති නිසා 'ඕවා අපිට බෑ. ඕවා බරපතළ වැඩ. ඕවා නිබ්බාන පටිසංයුක්ත දේශනා. ඕවා ශූන්‍යතා පටිසංයුක්ත දේශනා. පැවිදි වෙලා, අරණ්‍යගත වෙලා ඉන්න හාමුදුරුවන්ට නම් ඕක පුළුවන්. අපිට එහෙමද? මේ දුවට බබෙක් හම්බ වෙන්න ඉන්නවා. ඒ නිසා මට අමාරුයි මේ දවස්වල භාවනා කරන්න' කියලා ඔන්න ඇහෙන කතා. ඕවට මං කියන්නෙ කැකිල්ලෙ කතා කියලා. ඔය එක කතාවක්වත් යම රජ්ජුරුවො අහන්නෙ නෑ. මෙච්චර ලස්සනට මේ ඇහැ, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, ස්පර්ශය, වේදනාව ආදී වගේ දේවල් දිහා බලන්න තමන් පෙළඹෙන්නෙ නැත්නම් අපි වෙනුවෙන් මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවෝ පෙළඹෙයි කියලා හිතනවද? අල්ලපු ගෙදර

මනුස්සයා කරයි කියල හිතනවද? නැත්නම් බ්‍රවුන්ස් කොම්පැණියට හරි, මිලර්ස් කොම්පැණියට හරි කොන්ත්‍රාත්තුවක් දීලා කරගන්න පුළුවන් කියල හිතනවද? කවදාක්වත් වෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් මං කියන්නෙ වාඩි වෙලා බලමුද කියලා මට යෝජනා කරන්න හිතෙනවා. පුරුදු තාලෙට විවේක වෙන්නකෝ. විවේක වෙලා සූදානම් කරගෙන, එහෙම නැත්නම් පහසුවෙන් වාඩි වෙලා - ඇහැ ඒ වෙලාවට පේන්නෙ නෑ. මං මේ කියපු කතාව හරියන්නෙ නෑ. ඒ නමුත් ඇහැට මතු වෙන මනෝරූප තියෙනවා නේ. ඒ මනෝරූප ඇහැට රූප නැති වෙනකොට ඒකට හිත ගහන ගැටයක් තමයි. මනෝරූප ඇවිල්ලා අපේ හිත ඇදගෙන යනවා එහාට මෙහාට. අන්න ඒ වගේ වෙනකොට අපි බලමු එවැනි රූපයක් මගේ මේ ප්‍රකෘති ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තළා ඔබාගෙන මේ අතීතයේ දැකපු දේකට හිත යන හැටි. ශබ්දයකට, ගන්ධයකට, රසකට. අන්න එහෙම ගියාට පස්සේ හුස්ම නතර වෙනවද? නැත්නම් හුස්ම අමතක කරලා අපි ඒ වගේ ප්‍රිය රූප, සාත රූපවලට යනවද? කියන එක කාටවත් චෝදනා කරන්නෙ නැතුව තමා වශයෙන් බැලීම සඳහා අපි ස්වල්ප මොහොතක් වෙන් කරගනිමු විවේකීව මේක දිහා බලන්න. කාටවත් චෝදනා නොකරන ප්‍රතිපදාවට අපි අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව කියල කියනවා. අපි ඒ වෙනුවෙන් විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, අපි අපිත් එක්කම කරන, වර්තමාන මොහොතත් එක්කම මෙතනම කරන ලද මේ පර්යේෂණය අනුව අපිට හරි විදිහට අප්‍රමාදය, නැත්නම් එල්ලය ආවොත් අපිට දැනගන්න පුළුවන් මේ විදිහට චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජිව්හා, කය, මන කියලා එතන අපි කියන්නෙ නාලිකා හයක් වැඩ කරනවා. ඒ හැම නාලිකාවකම චක්ඛුවත් එක්ක චක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා, නැත්නම් කණත් එක්ක සෝත විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවයි කියන එක ඒ ඒ වෙලාවෙ විඤ්ඤාණය තෝරාගන්න වැඩිම කෙලෙස් තියෙන තැනට ගිහිල්ලා එයා ප්ලග් වෙනවා. ඒ නිසා අසතියෙන් ගත කරන කෙනා අනිවාර්යයෙන් උපරිම කෙලෙස් එන ප්‍රමාණයට ළං වෙනවා. ඒක තමයි සාමාන්‍යයෙන් මාරයා

ගහල තියෙන ගැටේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා දැන් මේ යන්නේ **තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී** අනුව ඒ ඒ දේවල්වලට රුචි කරන ගතිය. ඒක දිහා පොඞ්ඩක් බලන්න මේක තමන්ගෙ සුභසිද්ධියට හේතු වෙනවද කියලා, අත්ථ කුසලයට හේතු වෙනවද කියලා, අර්ථ සිද්ධියට හේතු වෙනවද කියලා. ඕක වෙන්න මැරෙනකල් ඉන්න එපා. ගත කරන හැම මොහොතම ගොඩදගන්න ඕනෑ. ඉතින් යම් වෙලාවක මෙයාට ශක්තියක් එනවා ලෑස්ති වෙලා ගියොත්, එහෙම නැත්නම් කියන්නේ ඇස් බැල්ම දගෙන හිටියොත් අපිට මේ ප්‍රවාහය කඩාගන්න පුළුවන්. යම් යම් තැන්වලදි කඩන්න පුළුවන්. එක පළවෙනි චිත්තක්ෂණය කඩන්න පුළුවන් වෙච්චි දවසෙ සංසාරෙ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් වෙනවා. ඒකට අපි කියනවා සංසාරගත, මුළු සංසාරෙට ගෙනාපු මෝහ පටල එක චිත්තක්ෂණයෙන් කපන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ සතිය පිහිටලා බව දන්නවා. ඊට පස්සෙ එයා දෑඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්නවා එකක් පුළුවන් නම් දෙකක්, තුනක්, හතරක්, පහක් ගිහිල්ලා ඒ නාලිකා මාරු වෙන්නෙ කාගේ න්‍යාය පත්‍රයටද කියල බැලුවොත් සමහරු කියනවා ගිය ආත්මෙ තීන්දු වෙච්චි න්‍යාය පත්‍රයක් කියලා. එයාගෙ චරිත ලක්ෂණ, එයාගෙ ඇබ්බැහි ගිය ආත්මෙන් ගෙනාපු එකක්. ඒකට hardwired circuit කියලා තමයි බටහිර මානසික විද්‍යාව කියන්නේ. ඒක වෙනස් කරන්න බෑ. නමුත් මෑතකදි කරපු පර්යේෂණවල hardwired circuit එකක් වෙනුවට neuro plasticity කියලා මේක වෙනස් කරන්න පුළුවන් කියන එක අපේ යුගයේ තමයි, අපි දන්න කාලෙ තමයි ලෝකෙ වෙනස් වුණේ. දැන් අපි ඒකට කාය සාක්ෂියක් වෙන්න ඕනෑ - මේක වෙනස් කරන්න පුළුවන්. මේකයි බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ අනිච්චං කියලා. අපි කියනවා නම් මේක hardwired circuit එකක් කියලා අනිවාර්යයෙන්ම අනිච්චං නෑ. මුළු අධ්‍යාපනයේම කරන්න හදන්නේ අපිට මේක hardwired circuit එකක් කරන්න හදනවා. ඉංජිනේරු කෙනෙක් හදනවා. දොස්තර කෙනෙක් හදනවා. එහෙම එකක් නෑ. මේකෙ මනුස්සයෙක් ඉන්නේ. මේ අන්දන ඇන්දිල්ලක් තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාව ඔක්කොම චරිත තිබුණේ.

ආන්න ඒ වගේ අපි නිරෝධයට යනකොට අපි ආයෙත් ඇවිල්ලා මැටි කැල්ලට එනවා. මේකෙන් ඕනැ දෙයක් හදන්න පුළුවන්. ඉතින් හුඟදෙනෙක් හිතනවා ආපස්සට යෑමක් කියලා. නෑ. මේක de-education වුණාට, de-construction වුණාට මේක පිවිතුරු බවටයි එන්නේ. මේක ප්‍රකෘතියටයි එන්නේ. අන්න ඒ ප්‍රකෘතියට ඒමේ හැකියාව තමතමන් තුළ තියෙනවා මිසක්කා වෙන කාටවක්වත් ඔය වැඩේට අත තියන්න දෙන්න එපා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ මෙතනමයි මේක හටගන්නේ, මෙතනමයි මේක ගෙවෙන්නේ. ඒ නිසා, නැති දෙවි කෙනෙක් මවාගෙන, දෙවියන්ට යැද යැද, නැත්නම් මතු බුදු වෙන මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවන්ට වැඩේ භාර දීලා, එහෙම නැත්නම් වෙන පිනක් කිරීමෙන් මේක කරන්න පුළුවන් වෙනවා කියන ඒ කතාවල් මුලදි හොඳයි. නමුත් භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා එව්වත් කුසල් තමයි, හැබැයි මෙව්වට කියන්නෙ අපි අධිකුසල් කියලා. අර කුසල්වලට අපිට කට්ටිය සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්. මුදල්, ධනය ඕනැ දෙයක්. මේකට කවුරුත් බෑ. මේක අකාලිකයි. මේක ඒහිපස්සිකයි. ඒ නිසා මේක දිගින් දිගට කර බලන්න නම් පොඩි අත්දැකීමක්, පොඩි අතවාසියක් - මීය කඩනකොට අත ලෙවකන්න හම්බ වෙන්න ඕනෑ.

අද යුගයේ ඉන්න අපට විශේෂ වාසියක් ලැබිලා තියෙනවා. අන්න ඒක ටිකක් අද ප්‍රායෝගික ධර්මයක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. අපි ඉන්නෙ ඇත්තටම මේ වගේ පරිසරයකට එනකොට, ඒ අයටත් තව ධෛර්යයක් දීලා ඉදිරියට ගෙනියනකොට, ඉතින් ඒක නිසා එවැනි දෙයක් ලැබීමම ශාසනයක වාසියක්. ඒ නිසා මතක තියාගෙන ඉන්න ඒක සඳහා ඉදිරි දවසකට, ඉස්සරහ දවසකට කල් තබනවා නම් ඒක අප්‍රමාදයට වැටෙන්නෙ නෑ. ප්‍රමාදයට වැටෙනවා. **අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සම්පාදෙත** කිව්වේ ඇහැට රූපයක් උපදිනකොටම, කනට, නාසයට, දිවට, ඊට පස්සෙ එකක් දිගේ ඇහැ, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, ඊට පස්සෙ ස්පර්ශය, ඊට පස්සෙ වේදනා, ඊට පස්සෙ තණ්හා, ඊට පස්සෙ විතක්ක විචාර වශයෙන් තව එක එක නාලිකාවක් දිගේ වැඩ තියෙනවා. ඉතින් බලනකොට හරි බය හිතෙනවා. නමුත් ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ එක සැරේකට එක නේ සිද්ධ වෙන්නේ. ආන්න ඒ සිද්ධ වෙන එකට හිත

යොදගෙන සිටීමට අපි කියන්නේ අප්‍රමාදීව හිත යොදනවයි කියලා. අර මුලින් මුලින් අපි කරගෙන ආපු භාවනාවේ, එහෙම නැත්නම් පිහියක් හදගෙන ඇවිල්ලා අන්තිමටම මුවහත තියන වෙලාව වගේ, පන්නරය තියන වෙලාවක් වගේ තැනක් මේක. හැබැයි මේකෙ තියෙන්නේ නිරුද්ධ වී යෑමක්. මෙතෙක් කරගෙන ආපු ඔක්කෝමගෙම ගෙවන් වීමක්. මේක නැතුව නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදවක යන්න බෑ. ඒ නිසා නිවන දකින්නෙ නැතුව නිවන් මාර්ගයට යන්න බෑ. අපි හිතන්නෙ මාර්ගය අවසානෙ නිවන කියල නේ. මේකෙ එහෙම නෙවෙයි තියෙන්නේ. නිවන දැක්කට පස්සෙ තමයි මාර්ගය වැටහෙන්නේ. ඊට පස්සෙ මාර්ගය ගෙවන්නේ ජයග්‍රාහී විදිහට, සුගතව. ඉතින් මේ පිරිසට විශේෂයෙන් එවැනි දැකීමක්, ඒ වගේම ඒ දැකීම අනුව යන මාර්ග වැඩසටහනක්, නැත්නම් මාර්ග අංග අවබෝධ කිරීමක් ශ්‍රද්ධාවට වැඩිය තමන්ගෙම අත්දැකීමෙන් කරගන්න මේ සතිපට්ඨාන විවරණ වැඩමාලාවත් අද දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අප්පතිට්ඨිත විඤ්ඤාණය, අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය හා අනිශ්‍රිත සිත යන පදවල අර්ථය එකමද? නැතහොත් වෙනස්කම් පවතීද?

<u>පි:</u> ඉතින් ඔය මොනවක්වත් දන්නෙ නැති එක්කෙනෙකුට ඔක්කොම එකයි වගේ තමයි තේරෙන්නේ. නමුත් ඒවා කරගෙන කරගෙන යනකොට අවස්ථානුකූලව ඒ දෙන නම් තමයි ඒකෙ තියෙන්නේ. අනින්ද්‍රිය බද්ධ විඤ්ඤාණය කියන එක ඇත්තටම මම හදලා දපු එකක්. ඉන්ද්‍රිය බද්ධ කියන එක අපි අහලා තියෙනවා. නමුත් අර ආශ්වාසයේ ඉඳලා ප්‍රශ්වාසයට යනකොට මොන ඉන්ද්‍රියකටවත් අහු වෙන්නෙ නෑ. නාසයට අහු වෙන්නෙත් නෑ. ඒක ගඳට, රසට, පහසට, සිතුවිල්ලට අහු වෙන්නෙ නෑ. එතකොට එවැනි ගෙවන් කරගෙන ගිහිල්ල තියෙනවා මෙතෙක් කල්. දන් අහු වෙන්න පටන්ගන්නවා හිස් තැනක් තියෙනවයි කියලා. එතකොට ඒ හිස් තැන මොන ඉන්ද්‍රියටද අදාළ වෙලා තියෙන්නේ? නොදන්නා දේකට. ඒකට

කියන්නේ unknown කියලා. තේරෙන්නෙ නෑ ඒක. ඒකට බයක් අපි ළග තියෙන්නේ. ඒකට ආරාධනා කිරීමක් තමයි විපස්සනාවෙදි කරන්නේ. කිසිම ඉන්ද්‍රියකට අහු වෙන්නෙ නෑ. හරියට රිලේ රේස් එකේ එක්කෙනෙක් බැටන් එක අරගෙන ඇවිල්ලා අනික් එක්කෙනාට මාරු වෙන වෙලාවෙ මෙයාගෙ අතෙත් නෙවෙයි, අරයගෙ අතෙත් නෙවෙයි. අන්න ඒ සංක්‍රාන්ති අවස්ථාව තමයි අලුත් අවුරුද්ද දවසෙ අපිට පුණ්‍ය කාලය කියල එකක් තියෙන්නේ. මීන රාශියෙන් මේෂ රාශියට මාරු වෙන වෙලාවේ පුණ්‍ය කාලය කියල කියන්නේ. දැන් වෙන්නෙ මේස රාශියෙන් පුටු රාශියට මාරු වෙන එක. ඉතින් ඒ වගේ මාරු වෙන වෙලාවෙදි කාගේ අතේද බබා ඉන්නේ කියලා හොයන්න බෑ. අන්න එවැනි ඒ කාලය නෑ කියල තමයි පෘථග්ජනයා හිතන්නේ. ආර්යයන් වහන්සේට පේනවා එවැනි කාලය විතරයි තියෙන්නේ. මේ මාරු වෙලා ගත කරන එක නොගිනිය යුතු තරම්. ඉතින් ඒකට නිකන් පටබැඳි නාමයක් තමයි ඔය අනින්ද්‍රිය බද්ධ කියල කිව්වේ. ඒකෙ අප්පතිට්ඨිත ගතිය කියලා, ඒක හිටල තියෙන්නෙ මොකේද කියලා, මෙයාගෙ අතේද? අරයගෙ අතේද? කියලා - දැන් අපි අතින් අත අතගානවා කියල කියන්නේ. කොයි අත කොයි අත අතගානවද කියල දන්නෙ නැනේ. දැන් මම වෙන කෙනෙක්ගෙ අත අතගානවා නම් මං දන්නවා මං අහවල් දේ අතගානවා කියලා. දැන් මම මේ අත මේ අතේ අතගානකොට මොකේද හිටල තියෙන්නේ? එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනින් තමයි නිවන් මාර්ගය පෙන්නන්නේ. පිහිටලා තිබ්බා නම් අපාය. පිහිටලා තිබ්බා නම් අකුසල්. පිහිටලා තිබ්බා නම් මාරයා. දැන් අපි හැම දේටම පදනම් හදනවානේ, ආයතන හදනවානේ. එව්වා පිහිටුවන්නනේ හදන්නේ. සේරම මාර පාක්ෂිකයි. නමුත් එහෙම පිහිටලා තිබ්බත් මේක ලුහුටන තැනක් තියෙනවා.

අපි පසුගිය දවස්වල ගත්ත පදයක් තමයි බයිසිකලේ චේන් එක පනින වෙලාව තියෙනවා නේ. හොඳටම බයිසිකල් එක පාගනකොට ජරාස් ගාලා පනින්නේ. ආන්න ඒ වගේ එකක් වෙනවා භාවනා කරනකොට. හුඟදෙනෙක් හිතන්නේ මේ තෙල් දලා නැතුව කියලා මැෂින් එකට. තෙල් දලා නෙවෙයි. ඔය වසන්ගන්න බැරුව එළි වෙන වෙලාව. ඒකට නිදර්ශනයක් පෙන්නන්නත් බෑ. පෙන්නන්න පුළුවන්

නිදර්ශන ඔක්කොම ව්‍යවහාරික ලෝකෙ තියෙන්නේ. මේ තාම විස්තර කරන්න බැරි යමක් තියෙනවා. ඒකට අනිදස්සන කියලත් කියනවා. ඉතින් ඒ වගේ වචන රාශියක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම ථෙරවාදය කතා කිරීම අමතක කරල තියෙන්නේ. මෑතකදී මහායානයෙන් කොපියට අරගෙන විශේෂ ස්වාමීන් වහන්සේලා කීප නමක් යුග මෙහෙවරක් කරලා මේ ටික එළි දැක්වුවා. තාමත් ඉතින් ඒක එච්චරම ජන විඥනයට ගිහිල්ල නෑ. ඒකත් තවතවත් ජන විඥනයට ගන්න අදහසින් තමයි මං හිතන්නෙ මේ ප්‍රශ්න අහන්නේ. හැබැයි ප්‍රමාණාත්මකව සාධනීය පිළිතුරක් දෙන්න බෑ. මොකද, ඒකට තමන්ගෙ අත්දැකීම අවශ්‍යයි. ඔය පුළුවන් හරියෙන් තමයි මං ඔය විස්තර කළේ. නමුත් මේක දැනගෙන මේ පේන දේ යට නොපෙනෙන මොකක්දෝ එකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා. ඒක නිසා පේන දේ විනිවිද දකින්න, හරහා දකින්න, පේන දේ විපස්සනා කරන්න කියලා කියන්න පුළුවන්.

64| මාර්ග සත්‍යය - පළමු කොටස

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, "සතිපට්ඨාන විවරණ" තවත් වැඩසටහනක් සමගයි අපි සියලුදෙනාම එකතු වෙන්නේ. එහෙනම් අද දවසේත් අපි මෙම වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙන්න අපේ හිත තව ටිකක් සකස් කර ගමු. තව ටිකක් අපි තුළ සතිමත් බව ඉදිරියට ගමු. සම්පජඤ්ඤය ඉදිරියට ගමු. ඒ සඳහා මුලින්ම අපි සුළු මොහොතක් ඉඳගෙන සතිමත් බව දියුණු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙමු.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සියලු පින්වතුන්ට මම ආරාධනා කරනවා තමන් ඉන්න තැන්වලම ආසනවල ටිකක් සකස් වෙලා වාඩි වෙන්න. තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. බලන්න සමබර, සමමිතික ඉරියව්වක් තමන්ට ලැබිලා තියෙනවද කියලා. එක පැත්තකට ඇල වෙලා නැහැ. ඉස්සරහට බර වෙලත් නැහැ. පිටිපස්සට ඇල වෙලත් නැහැ. හොඳට සමබර ඉරියව්වක්. හරියට නිකන් පිරමීඩයක් තැනුවා වගේ. බුද්ධ රූපයක් තිබ්බා වගේ. බොහොම ලස්සනට සමබර වෙච්ච, සමමිතික ඉරියව්වක්. දැන් හිස කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. කය ඍජුව පවත්වන්න. හැබැයි දරදඬු කරගන්න එපා. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. දැන් සැහැල්ලුවෙන්, මෘදු

අන්දමින් ඇස් දෙක පියාගන්න. අපි මේ වෙලාවෙදි අතීතය හා සම්බන්ධ කිසිම සිතුවිල්ලක් පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවා එහෙම්ම යන්න ඉඩ හරිනවා. ඒ වගේමයි අනාගතය සම්බන්ධයෙන් විවිධ සැලසුම් හැදීම්, නැත්නම් අපේක්ෂාවන් මේ එකක්වත් අපි ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ නෑ. ඒවත් අපි පැත්තකින් තියනවා, නැත්නම් යන්න ඉඩ හරිනවා. අපි උත්සාහවත් වෙනවා මේ වෙලාවෙදි හැකි තාක් මේ කයේ ඉඳගත්ත ඉරියව්වේ සිහිය පවත්වන්න.

බලන්න මේ පින්වතුන්ට හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා මං මේ කියන දේවල්. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. සියුම් ස්පර්ශයක් ඇස්වල තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් පුංචි මෘදු ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. දත් ඇඳි එකට තද කරලා, හිර කරලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි මේ වෙලාවෙ මොකක්වත් බරපතල ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නැති නිසා නළල රැලි ගැන්විලා තියෙන්න බෑ. මුහුණේ රැලි මොකක්වත් නෑ. බොහොම සැහැල්ලුයි. පහන් ස්වභාවයක්. හිතේ පුංචි ප්‍රමෝදයක් පවත්වන්න පුළුවන්. මොකද, තමන් වෙනුවෙන් ගත කරන අවස්ථාවක්. අපේ ජීවිතේ විවිධාකාර කරුණුවල අපි නිරත වෙනවා, කාරණාවල නිරත වෙනවා. නමුත් තමන් වෙනුවෙන් ගත කරන්න ලැබෙන අවස්ථාව හරිම විරලයි කියන්න පුළුවන්. දැන් අපිට එබඳු අවස්ථාවක් ලැබිලා තියෙනවා. ඒ ලැබිච්ච විරල අවස්ථාවෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරනවා. හිස කෙළින් තියාගන්නවා. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්නවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්නවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වලත් කිසිම තද වීමක්, හිර වීමක් නැහැ. බොහොම සැහැල්ලු ස්වභාවයෙන් අත් දෙකත් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපේ ඇඟේ මේ ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇතිල්ලෙනවා. ඒ යම් යම් තැන්වල ඒ ස්පර්ශ වෙන ආකාරය, ඇතැම් තැන්වල ටිකක් තද වෙලා හිර වෙලා තියෙන ආකාරය අපිට දැනගන්න පුළුවන්. උඩු කය ඍජුව තියෙනවා. අපි ටිකක් කයේ මැදට යනකොට සමහර විට හෘද ස්පන්දනය හඳුනගන්න පුළුවන්. තවත් ටිකක් අපි කයේ යටට යනකොට උදරයේ පිම්බීම හැකිළීමත් හඳුනගන්න පුළුවන්.

ආශ්වාසයත් සමග උදරය මඳක් ඉස්සරහට එනවා - පිම්බෙනවා. ප්‍රශ්වාසයත් සමග ආපස්සට යනවා - හැකිළෙනවා. අපි සැහැල්ලුවෙන් ඒ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හිත අතීතය ඔස්සේ ගියොත් නැවතත් අරගෙන මේ ක්‍රියාවලියටම යොදනවා. අනාගතයට ගියොත් නැවතත් අරගෙන මේ ක්‍රියාවලියටම යොදනවා. අපි මේක කමටහනක් කරගන්නවා. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමීහිට පිට කරනවා.

අපි තව ටිකක් කයේ පහළට යොමු වුණොත් අපි මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත, නැත්නම් කොට්ටය මත යම් කිසි තද වීමක්, තෙරපීමක් හඳුනගන්න පුළුවන්. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල යටි පතුල් සමහර විට පොළව මත, නැත්නම් කාපට් එකක් මත ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. හොඳට අපි සුවසේ මේ ඉඳගත්ත ඉරියව්ව තුළ වාසය කරනවා. හරියට දිග ගමනක් ගිහිල්ලා වෙහෙස වෙලා පැමිණියහම අපි හොඳට හාන්සි වෙලා වාඩි වෙලා ඒ ගිමන් නිවාගන්නවා වගේ දැන් අපි සුවසේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා. හොඳට තමන්ගේ හිත වර්තමානයට පැමිණිලා තියෙන ආකාරය දැනගන්න පුළුවන් නම් දැන් අපි හිත දිහාම බලනවා. මේ තියෙන සුවදායක බව සම්බන්ධයෙන් හිතේ ආශාවක්, කැමැත්තක් එහෙම පහළ වෙලා තියෙනවද? එහෙම නැත්නම් තාමත් මේක ලැබුණෙ නෑ කියලා හිතේ මැසිවිලි නැගීමක්, දුකක්, දොම්නසක් පහළ වෙලා තියෙනවද? අපි හිත ගැනම ටිකක් දැනුවත් වෙනවා. ඒ ආශාව, දොම්නස අපි යන්න ඉඩ හැරලා හිත සැහැල්ලු කරගන්නවා. උත්සාහවන්ත වෙනවා හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වයක පවත්වන්න. කිසිවක් උපාදාන නොකරන තත්ත්වයක පවත්වන්න. කිසිවක නොබැඳුණු හිතක්, සැහැල්ලු හිතක්, ඉඩකඩ සහිත හිතක් පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. සැහැල්ලුවෙන්, සරලව ඒ තත්ත්වය භුක්ති විඳිනවා. කුමක් හෝ තැනක හිත රැඳුණොත්, ඇලුණොත්, බැඳුණොත් ඒ බව තේරුම්ගන්නවා. තේරුම් අරගෙන නැවතත් හිත සැහැල්ලු කරගන්නවා. ඒ නොබැඳුණු හිත, සැහැල්ලු හිත, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන හිත, ශාන්ත හිත නැවත නැවත පුරුදු කරනවා. ඊට එළඹ වාසය කරනවා. මේ නිරායාස සතිමත් බව අපි අපේ හිතට පුරුදු කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

තස්මාතිහ ත්වං භික්ඛු, ආදිමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ වෙනකොට **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** පිළිබඳව සෑහෙන දේශනා ගණනාවක් ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. මේ වෙනකොට කායානුපස්සනාව අවසන් කරලා, වේදනානුපස්සනාව අවසන් කරලා, චිත්තානුපස්සනාව අවසන් කරලා, ධම්මානුපස්සනාවෙත් අග භාගයට පැමිණිලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට අපි අග භාගයේ එන සච්ච පබ්බය ගැන තමයි මේ වෙනකොට අපි සාකච්ඡා කරගෙන යන්නේ. ඒකෙත් දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙනුත්, සමුදය සත්‍යය සම්බන්ධයෙනුත්, නිරෝධ සත්‍යය සම්බන්ධයෙනුත් අපි මේ වෙනකොට සාකච්ඡා කරලා හමාරයි යම් තාක් දුරකට. අද අපිට මාර්ග සත්‍යය ගැන කරුණු ටිකක් විවරණය කරගන්න පුළුවන්.

දැන් මේ පින්වතුන්ට සමහර විට මතක ඇති මම කලින් දේශනාවලදි මතක් කළා මේ සතිපට්ඨානයේ අවස්ථා තුනක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා දෙනවා. පළවෙනි අවස්ථාව තමයි සතිපට්ඨාන අවස්ථාව. ඒ කියන්නේ අපේ හිතේ ඒකාග්‍රතාවයක් හදගෙන, සතිමත් බවක් හදගෙන යම් කිසි අරමුණුවල අපේ හිත එකඟ කරනවා. කායානුපස්සනාවෙදි නම් කයේම දැනෙන දේවල් ගැන හිත එකඟ කරනවා. සතිමත් කරනවා. වේදනාවන් ගැන සතිමත් කරනවා. හිතේ පහළ වෙන විවිධ නීවරණ ගැන, සිතුවිලි ස්වභාවයන් ගැන අපි සතිමත් වෙනවා. එතකොට මේ සතිමත් වීම සඳහා යම් කිසි තෝරගත්ත අරමුණු පරාසයක සතිය පිහිටුවනවා. මේක සතිපට්ඨාන අවස්ථාව වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සෙ සතිමත් වුණාට මදි ඊළඟට අපි මේක ගැන හොඳ අධ්‍යයනයක් කරනවා, සූක්ෂ්මව බලනවා, සම්පජඤ්ඤයක් යොදනවා,

යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් බලනවා. ඒ හරහා මේ එක එකක් විවිධ අරමුණු ඇති වෙන ස්වභාවයක්, වෙනස් වෙන ස්වභාවයක්, ක්ෂය වෙන ස්වභාවයක්, වැය වෙන ස්වභාවයක්, නැත්නම් සමුදය ස්වභාවයක්, වය ස්වභාවයක් කෙනෙක් හඳුනාගන්නවා. මේ කොටස බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන භාවනා කොටසක් වශයෙන් දේශනා කරනවා. දැන් මේකෙ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කෙනෙකුට සෑහෙන කාලයක් මෙබඳු භාවනාවක් දියුණු කරගෙන ගැඹුරට වඩාගෙන යනකොට හිත පත් වෙන්න පුළුවන් උපාදාන නොකරන තත්ත්වයකට, නැත්නම් කිසිවක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වයකට. ඉතින් ඒක නැවත නැවත බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරල දෙනවා **අනිස්සිතොච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියන මෙන්න මේ වචනවලින්. අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. රූප ආවට ඇසුරු කරන්න යන්නෙ නෑ. ශබ්ද ඇහුණට ඇසුරු කරන්න යන්නෙ නෑ. ගඳ, සුවඳ, රස, ස්පර්ශ, හිතට එන අරමුණු; ඒවට බැහැගන්න, අභිනන්දනය කරන්න, ඒකට ගිහිල්ලා ලොල් වෙන්න, නැත්නම් ගැටෙන්න එහෙම යන්නෙ නැතිව අනිශ්‍රිතව හිතක් පවත්වනවා.

ඉතින් මේක එක අතකින් බැලුවහම සතිපට්ඨානයේ ප්‍රතිඵලයක්. දැන් යෝගාවචරයට හැබැයි කාලයක් මේක පුහුණු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනකොට තේරෙනවා මේක මෙහෙමම කරන්නත් බෑ. මේකට සෑහෙන්න ශීලයක අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරයක අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි හිතේ සෑහෙන දුරක ඒකාග්‍රතාවයක්, පැහැදිලි බවක්, තමන් වෙත නැඹුරු වෙච්ච ගතියක්, එබඳු සමාධියක අවශ්‍යතාවයකුත් තියෙනවා. ඒ වගේමයි දැන් මෙබඳු මූලික අවශ්‍යතාවයන් ටික සපිරුණාට පස්සේ තව දුරටත් ඉතින් ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. එහෙම නම් මෙන්න මෙබඳු ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන මාර්ගයක, ප්‍රතිපදාවක අවශ්‍යතාවය යෝගාවචරයෙකුට නිතැතින්ම ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරල බලද්දි, අවධානය යොමු කරල බලද්දි දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ කොටස තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්වෙනුව ඉදිරිපත් කරන්නේ **සතිපට්ඨාන විභංග සූත්‍රයේදි** සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදා කියලා.

ඉතින් ඒ කියන්නේ දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා කියන එකෙන් අපිට ඉදිරිපත් කරන්නේ මෙන්න මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. එහෙම නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට යෝගාවචරයෙක් අවතීර්ණය වෙනවා. නැත්නම් එයා ඒ ස්‍රෝතසට වැටෙනවා. ඔන්න ඔය සතිපට්ඨානය වඩලා, සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩලා, ඊට පස්සේ ඒක හොඳින් ප්‍රගුණ කිරීම හරහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ස්‍රෝතසට, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අවතීර්ණ වීම එක අතකින් යෝගාවචර ජීවිතේ එක්තරා සන්ධිස්ථානයක් කියන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ දැන් මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය බහුලීකෘත කරන්න යෝගාවචරයෙකුට අවශ්‍ය වෙනවා. දැන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ නම්වලින් ඇත්තටම වර්ණනා කරලා තියෙනවා. **බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රය** කියලා සූත්‍රයක් හම්බ වෙනවා මග්ග සංයුක්තයේ. ඉතින් එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ බ්‍රහ්ම යානාවක් වශයෙන්, දිව්‍ය යානාවක් වශයෙන්, එහෙමත් නැත්නම් මේ අනුත්තර වූ කෙලෙස් සංග්‍රාමය ජයගන්න ඉදිරිපත් වෙන යානාවක් වශයෙන් මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා උන්වහන්සේ මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඉහළින්ම වර්ණනා කරලා තියෙනවා. මේක වඩන්න අපිව උනන්දු කරලත් තියෙනවා. ඒ වගේමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යෙදෙනවා නම් එතකොට මේ අපි තුළ තියෙන කෙලෙස් හඳුනාගෙන ඒවා ප්‍රහීන කරන්න, ක්ෂය කරන්න අවස්ථාවකුත් ලැබෙනවා. තව තව සතිපට්ඨානයම ප්‍රගුණ කරන්න, භාවනාවක් වශයෙන් වඩන්න, අර ආස්‍රවයන් ක්ෂය කරන්න මාර්ගයක් අපිට සම්මුඛ වෙනවා.

එතකොට අද අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මුල් කොටස, නැත්නම් ශික්ෂා තුනෙන් පළවෙනි ශික්ෂාව ගැන යම් පමණකට ඉදිරිපත් කරන්න. එතකොට මේ මුළු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කොටස් තුනකට වෙන් කරලා පෙන්නනවා සීල සික්ඛා, සමාධි සික්ඛා, පඤ්ඤා සික්ඛා කියලා - ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව, ප්‍රඥා ශික්ෂාව වශයෙන්. එතකොට ශීල ශික්ෂාවට කොටස් තුනක් අයිති වෙනවා සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව

කියලා. දැන් ශීල ශික්ෂාවට සමාධි ශික්ෂාව සම්බන්ධයි. සමාධි ශික්ෂාවට ප්‍රඥා ශික්ෂාව සම්බන්ධයි. ආයිත් ප්‍රඥා ශික්ෂාවට ශීල ශික්ෂාව සම්බන්ධයි. මේ අන්දමින් මේවා අතර එක්තරා අන්දමක අන්‍යොන්‍ය ප්‍රත්‍ය සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මේවා එකිනෙකට සම්බන්ධයි. එක එකක් එකිනෙකට සම්බන්ධ ගතියක් තියෙනවා. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් ශීලය සමාධියට උපකාර කරන ගතියක් තියෙනවා. සමාධිය ප්‍රඥාවට උපකාර කරන ගතියක් තියෙනවා. ප්‍රඥාවෙන් ආයිත් බලන්න පුළුවන් ශීලයේ තියෙන අඩුලුහුඩුකම් මොනවද? තව හදාගන්න තියෙන්නෙ මොනවද? කියලා. එතකොට ප්‍රඥාව ශීලයට උපකාර කරනවා. ඒක තව හොඳට ශක්තිමත් වෙන්න වෙන්න අන්න සමාධිය හොඳට තව තහවුරු වෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ මේ තුන්දෙනා අතර හොඳ අන්‍යොන්‍ය ප්‍රත්‍ය සම්බන්ධයක් තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, දැන් අද අපේ මාතෘකාවට පිවිසුණොත්, ඒ කියන්නෙ ශීල ශික්ෂාව ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කළොත්, ශීල ශික්ෂාවට සම්බන්ධ වෙන ඒ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව ගැන මේ පින්වතුන් කොතෙකුත් ධර්ම දේශනාවන්ට ඇහුම්කන් දීලා ඇති. එතකොට මේ අංග තුනේ අවස්ථා දෙකක් ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැන් මජ්ඣිම නිකායේ **මහා චත්තාරීසක සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සම්මා වාචාවේ පැති දෙකක්. ඒ කියන්නේ **සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපක්කා** කියල මේ ආස්‍රව සහිත වූ, උපධීන් සහිත වූ, හැබැයි කුසල පක්ෂයේ පිහිටපු, පුණ්‍ය පක්ෂයේ පිහිටපු සම්මා වාචාවක් ගැන කියල දෙනවා. ඒ වගේමයි **අරියා අනාසවා ලොකුත්තරා මග්ගඞ්ගා** ආර්ය වූ, අනාස්‍රව වූ, ලෝකෝත්තර වූ මාර්ග අංගයක් බවට පත් වෙන සම්මා වාචාවක් ගැනත් කියල දෙනවා. ඒ වගේමයි සම්මා කම්මන්ත. ඒකෙත් අර විදිහටම දෙකට බෙදලා පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ ආස්‍රව සහිත, ලෞකික, මේ පුණ්‍ය පක්ෂයේ තියෙන, හැබැයි උපධීන් සහිත සම්මා කම්මන්තයක්. ඒකෙ අනික් පැත්ත ලෝකෝත්තර, ආර්ය වූ, අනාස්‍රව වූ මාර්ග අංගයක් බවට පත් වෙන සම්මා කම්මන්තයක්. සම්මා ආජීවය ගැනත් ඒ විදිහටම දෙකට බෙදලා පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ ආස්‍රව සහිත, උපධීන් සහිත, හැබැයි පුණ්‍ය පක්ෂයේ පිහිටපු ආජීවයක්. අනික්

පැත්තට අනාස්‍රව වූ, ආර්ය වූ, ලෝකෝත්තර වූ, මාර්ග අංගයක් බවට පත් වූ සම්මා ආජීවයක්. එතකොට මේ විදිහට දෙකට බෙදලා පෙන්නනවා.

තවත් පැත්තකින් මේ එක එකක් අංගයට මං කලින් කිව්වා වගේ අර අනික් පැත්තේ තියෙන - ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවේ, ශීලයේ, සමාධියේ අනුග්‍රහය ලැබෙනවා. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් මේ කතා කරපු සම්මා වාචාවට එක්තරා අන්දමකින් සම්මා දිට්ඨියෙන් අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා, සම්මා සතියෙන් අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා, සම්මා වායාමයෙන් අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා. ඒ වගේමයි සම්මා ආජීවයට, සම්මා කම්මන්තයට ඒ වගේම අනුග්‍රහයක් සම්මා දිට්ඨියෙනුත්, සම්මා වායාමයෙනුත්, සම්මා සතියෙනුත් ලැබෙනවා. කොහොමද මේක වෙන්නේ? දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි සම්මා වාචා ගැන කතා කරනකොට අපි මුලින්ම තේරුම්ගන්නවා මිච්ඡා වාචාවයි, සම්මා වාචාවයි කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. මිච්ඡා වාචාව - අපි දන්නවා බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන ඉතින් මේ ටික තමයි මිච්ඡා වාචාවක් වශයෙන් දේශනා කරන්නේ. සම්මා වාචා වෙන්නේ ඕකෙම අනිත් පැත්ත. ඒ කියන්නෙ බොරු කියන්නෙ නැති ස්වභාවය - මුසාවාදයෙන් වැළකී සිටීම. මුසාවාද වේරමණී, පිසුනාවාචා වේරමණී, පරුසාවාචා වේරමණී, සම්ප්‍රඵලාපා වේරමණී. එතකොට මේවායින් ඉවත්ව වාසය කිරීම සම්මා වාචාවක් බවට පත් වෙනවා.

එහෙම නම් මෙන්න මේ අවබෝධය යම් කිසි කෙනෙක් තුළ පවතින්න අවශ්‍යයි. එයා හඳුනගන්නවා මෙන්න මේක තමයි මිච්ඡා වාචාව, මෙන්න මේක තමයි සම්මා වාචාව. එතකොට ඔන්න ඕක තමයි නිවැරදි දැක්මක් බවට පත් වෙන්නේ. එතන තමයි සම්මා දිට්ඨියක් එයාට අවශ්‍ය වෙන්නේ. එතකොට සම්මා දිට්ඨියෙන් තමයි මේ දෙක වෙන් කරලා අරගත්තේ. අරගත්තට පස්සේ දැන් සම්මා වායාමයෙන් කරන්නේ එයා උත්සාහයක් දරනවා දැන් පුළුවන් තරම් මේ මිච්ඡා වාචාව පැත්තකින් තියන්න. ඒකෙ නොයෙදී වාසය කරන්න. බොරු නොකියා ඉන්න, කේලාම් නොකියා ඉන්න, පරුෂ වචන නොකියා ඉන්න, හිස් වචන නොකියා ඉන්න යම් කිසි වෑයමක්, උත්සාහයක්.

එතන තියෙනවා සම්මා වායාම. ඊට පස්සෙ ඒක කරන්නම සිහිය අවශ්‍යයි. සිහියෙන් ඉඳගෙන තමයි දැන් එයා හොඳ අවධානයෙන් මේක කරන්නේ. එතකොට සිහියෙන් ඉඳගෙන මේ මිච්ඡා වාචාව ප්‍රහාණය කරන්න, සම්මා වාචාව වඩන්න එයා උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සති, සම්මා වායාම කියන අංග තුන අර සම්මා වාචා කියන මෙන්න මේ ශීලයේ මුල් අංගයට ඇප උපස්ථාන කරන ගතියක් තියෙනවා, පරිවාර වන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි සම්මා කම්මන්තයට. සම්මා කම්මන්තය ගත්තොත් එතෙන්දිත් අපිට හඳුනගන්න අවශ්‍යයි මොකක්ද මිච්ඡා කම්මන්ත කියන්නේ? මොකක්ද සම්මා කම්මන්ත කියන්නේ? මිච්ඡා කම්මන්ත කියන එක විස්තර වෙනවා ප්‍රාණඝාතය, අදින්නාදනය, ඒ වගේම කාමමිථ්‍යාචාරය. ඒකෙ සම්මා කම්මන්ත කියන එක විස්තර කරනවා පාණාතිපාතා වේරමණී, අදින්නාදනා වේරමණී, කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී කියලා. ඒ කියන්නේ කුසල පක්ෂයයි, අකුසල පක්ෂයයි එහෙනම් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගැනීම මූලික වශයෙන් අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට දැන් මේක හඳුනගත්තට පස්සේ එයා තුළ යම් කිසි දැක්මක් තියෙනවා 'මං එහෙම නම් මේ මිච්ඡා කම්මන්තයෙන් ඈත් වෙන්න ඕනෑ. සම්මා කම්මන්තයේ නිරත වෙන්න ඕනෑ'. ඔන්න ඔය දැක්ම එහෙම නම් එයාට අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකට තමයි අර සම්මා දිට්ඨියේ අනුග්‍රහය ලැබෙන්නේ.

ඊට පස්සෙ දැන් ඉතින් වෑයමක් කරන්න අවශ්‍යයි. මේක එක පාරටම ඉතින් දැනගත්තා කියලා ඉෂ්ට වෙන්නෙ නැහැ. දැන් එදිනෙද ජීවිතයේදි, සාමාන්‍ය ගෙදර දොරේ කටයුතු කරද්දි දැන් එහෙම නම් යම් කිසි වෑයමක් අවශ්‍ය වෙනවා මේක ක්‍රියාත්මක කරන්න. යම් අවස්ථාවක් සැලසුණා නම් මිච්ඡා කර්මාන්තයක නිරත වෙන්න, ප්‍රාණඝාතයක් කරන්න, එහෙමත් නැත්නම් අදත්තාදනයක යෙදෙන්න, සොරකමක් කරන්න, වංචාවක් කරන්න, එහෙමත් නැත්නම් කාමමිථ්‍යාචාරයක යෙදෙන්න අවස්ථාවක් සැලසුණොත් ඒකෙන් වැළකී සිටින්න යම් කිසි වෑයමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් සිහියෙන් ඉන්න ඕනි ඒක දැනගන්නත්. සම්මා සතියක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සති, සම්මා වායාම කියන එක සම්මා

කම්මන්තයට අනුග්‍රහ කරනවා. එතකොට සම්මා ආජීව කියන එකටත් ඒ වගේමයි. එතකොට භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ පැත්තෙන් කියනවා නම් අනවශ්‍ය දේවල්වල යෙදෙන්නෙ නැතුව ඒ තමන්ට කැපසරු දේවල්වල පමණක් යෙදෙන්න, ආජීවයේ පාරිශුද්ධියක් පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ගිහි පාර්ශ්වය ගැන කියනවා නම් දහමේ විස්තර වෙන ඔය අනවශ්‍ය වෙළඳම්, අකැප වෙළඳම්වලින් වැළකිලා කටයුතු කරන්න උත්සාහයක් දරනවා. එතකොට එහෙනම් මේ සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි අවබෝධයක් කෙනෙකුට තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ මිච්ඡා ආජීවයත්, සම්මා ආජීවයත් ගැන එයාට අවබෝධයක් තියෙනවා. මිච්ඡා ආජීවය බැහැර කරලා සම්මා ආජීවය පවත්වන්න යම් කිසි වෑයමක් දරනවා. ඒ දෘෂ්ටිය, නිවැරදි අවබෝධය එයා ගාව තියෙනවා. සිහියෙන් යුක්තව ඒ කටයුත්තේ නිරන්තරයෙන් යෙදෙන්න උත්සාහයක් දරනවා. ඉතින් එහෙම නම් මෙන්න මේ සම්මා ආජීවය කියන එකටත් සම්මා දිට්ඨියෙන්, ඒ වගේම සම්මා වායාමයෙන්, සම්මා සතියෙන් ලොකු අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා.

දැන් අපි මේ ටික පැහැදිලි කරගත්තට පස්සේ ඊට පස්සෙ අපිට යෙදෙන්න පුළුවන්, පිවිසෙන්න පුළුවන් දැන් මේ ලෝකෝත්තර පැත්ත ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ මොකක්ද එහෙනම් කියන්නේ? ආර්ය වූ, අනාස්‍රව වූ සම්මා කම්මන්තයක්, සම්මා ආජීවයක්, ඒ වගේම සම්මා වාචාවක් කොහොමද එයා වඩන්නේ? දැන් අපි වචන කතා කරද්දි සමහර විට පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙලා, කෙනෙක් බවට පත් වෙලා, තමන්ව හුවා දැක්වීමක් කරමින්, කැපී පෙනෙන්න දඟලමින් කරන කතාවක් ඇතැම් විට කරන්න අවස්ථාව සැලසේවි. එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් මේ එක අතකින් අනාස්‍රව වූ ප්‍රතිපදාවකට අවතීර්ණ වුණහම, ලෝකෝත්තර වූ ප්‍රතිපදාවකට අවතීර්ණ වුණහම, මාර්ග අංගයක් වශයෙන් මේක වඩද්දි ඒ අවිජ්ජා ආස්‍රවය දුරු වෙන අන්දමින් වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. හිතන්න දැන් යම් කිසි කෙනෙක් එක්ක කතාවක් කරන්න තියෙනවා. අපි හිතමු රැස්වීමකට සහභාගි වෙනවා. ඉතින් අනිත් අයත් එක්ක අපි ඒ කතාවක නිරත වෙනවා. ඉතින් එතකොට දැන් සමහර විට කෙනෙකුට එක පාරටම ඉස්සරහට පැනලා තමන්ගේ දක්ෂතා පෙන්නුම් කරන්න, තමන්ගේ අදහස ඉදිරිපත්

කරන්න, අනිත් අයව හෙළා තලා කතා කරන්න ඉතින් අවස්ථාවක් තියෙනවා. හැබැයි යෝගාවචරයෙක් ටිකක් ගැඹුරෙන් මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ලෝකෝත්තර පක්ෂය ගැන අවධානයක් යොමු කරලා කටයුතු කරද්දි එයා බලනවා කොහොමද මේ හිත ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ? මෙතෙන්දි කොහොමද මං වචනය හැසිරවිය යුත්තේ? කතා කළ යුත්තේ කුමක්ද? කතා නොකළ යුත්තේ කුමක්ද? කියලා එහෙම නම් එයා ටිකක් ගැඹුරෙන් මේ ගැන අවධානය යොමු කරලා සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කරද්දි අන්න එයා නිතරම තමන්ව හුවා දැක්වීමකින් තොරව, කැපී පේන්න දඟළන්නෙ නැතිව, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් පෙනී සිටින්න යන්නෙ නැතිව මේ අවස්ථානුකූලව නිවැරදි දෙයක් කතා කරන්න, සාරවත් දෙයක් කතා කරන්න, අර්ථවත් දෙයක් කතා කරන්න, සත්‍ය වූ දෙයක් කතා කරන්න එයා උත්සාහයක් දරනවා.

ඒ වගේමයි සම්මා කම්මන්තයත්. සමහර විට අපි හිතමු දැන් අපි සතෙක්ව නිදහස් කරගත්තා. අභයදානයක් දුන්නා. එතකොට සමහර වෙලාවට ඒකම නැවත නැවත මතක් වෙවී අපේ හිතට එනවා. ඉතින් ඒක ඇත්ත වශයෙන්ම කුසලයක් වශයෙන් අපි හඳුනගත්තා. ඒකෙත් වටිනාකමක් තියෙනවා. දැන් මෙතෙන්දි ලෝකෝත්තර පැත්තට අවධානය යොමු කරන යෝගාවචරයෙක් ඒ තමන්ව හුවා දක්වමින්, පුද්ගල භාවයක් සනාථ කරමින්, එහෙම නැත්නම් පුද්ගල භාවයකට යම් කිසි පාරක් විවෘත කරමින් ඒ පසුව එන සිතුවිලි පුළුවන් තරම් අයින් කරලා ඒකෙ සැඟවිලා තියෙන ඒ සක්කාය දිට්ඨියක්, සැඟවිලා තියෙන අස්මිමානයක් වළක්වාගන්න එයා යම් කිසි ප්‍රයත්නයක් දරනවා. එතකොට එක අතකින් බැලුවහම පින්වත්නි, අර අපි කලින් කරපු ක්‍රියාම, කුසල වශයෙන් සලකලා කලින් කරලා යම් කිසි ක්‍රියාවක් නැවත නැවත මතක් කරලා අපි පින් පොතේ සටහන් කරපු දේවල් දැන් හැබැයි මේ ලෝකෝත්තර ආර්ය මාර්ගයකට ප්‍රවිෂ්ට වෙච්ච යෝගාවචරයෙක් තමන්ගෙ ශීලය සම්බන්ධයෙන් වුණත් කටයුතු කරද්දි යම් කිසි වෙනසක් සිද්ධ වෙලා තියෙන බව මේ අනුව තේරෙනවා. එයා තමන්ගෙ ශීලයවත් පාවිච්චි කරන්නෙ නෑ කෙනෙක් හදන්න, පුද්ගලයෙක් හදන්න, නැත්නම් කැපී පෙනෙන්න, මමෙක් හදන්න, ඉස්මතු වෙන්න. එහෙම හදන්නෙ නෑ. 'මේක නිකන් හේතු ඵල දහමක්.

මේ තුළ මට හික්මෙන්නයි තියෙන්නේ. තව දුරටත් මේ ආස්‍රවයන් ක්ෂය කරන්නයි තියෙන්නේ' කියන එන්න එබඳු ආකල්පයකින් තමයි එයා දැන් කටයුතු කරන්නේ.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ අවස්ථා හැම එකකදීම - සම්මා වාචා වෙන්න පුළුවන්, සම්මා කම්මන්ත වෙන්න පුළුවන්, සම්මා ආජීව වෙන්න පුළුවන් - ඒ අවස්ථා හැම එකකදීම හොඳ සිහියෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේමයි අර ආස්‍රව දුරු වෙන අන්දමකින් කටයුතු කරන්න යම් කිසි උත්සාහයක් දැරිය යුතු වෙනවා. වෑයමක් දැරිය යුතු වෙනවා. ඒ වගේමයි නිවැරදි දෘෂ්ටියක් එයාටත් අවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට මේ හැම දෙයකම එහෙනම් අන්තර් සම්බන්ධතා තියෙනවා. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ ශික්ෂා තුනේ පුදුම විදිහට අන්තර් සම්බන්ධතා තියෙන ගතිය එහෙනම් අපිට මේ අනුව තේරෙනවා. ඒ නිසා තමයි **සම්මාදිට්ඨි පුබ්බඞ්ගමා** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් දේශනා කරන්නේ. මේක පූර්වාංගම වෙනවා. සම්මා දිට්ඨිය පූර්වාංගම වෙනවා. ඒ වගේමයි සම්මා වායාම, සම්මා සති කියන එක අර පරිවාර සම්පත්තියක් වගේ ළඟින් ඉඳලා නිවැරදි පාර පෙන්නනවා. ඒ පැත්තට යොමු කරනවා. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. දැන් එතකොට සතිපට්ඨානයක් වඩන යෝගාවචරයින් එහෙම නම් මේ ශීලය ඉස්සරහින් තියාගන්න ගතිය, ඒකෙන් සම්මා සතියක් බවට පත් කරගන්න ගතිය අපිට පෙන්නුම් කරනවා. මොකද, දැන් අපිට පුළුවන් සතියෙන් නරක දෙයක් වුණත් කරන්න. නමුත් ඒ නිවැරදි පාර පෙන්නල දෙන ගතිය, සම්මා දිට්ඨියෙන් ලැබෙන ඒ ආදර්ශය, ඒ මග පෙන්වීම, සම්මා වාචාවෙන්, කම්මන්තයෙන්, ආජීවයෙන්, ඒ ශීලයෙන් පෙන්නන මග පෙන්වීම එතකොට දැන් සතියටත් එකතු වෙලා තියෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, එක්තරා අවස්ථාවකදී භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙක් ඇවිල්ලා බුදුහාමුදුරුවන්ට වැඳලා කමටහනක් ඉල්ලනවා, අනේ! ස්වාමීනි, මට පොඩ්ඩක් තනි වෙමින්, හුදෙකලාව මේ සංසාර දුකෙන් අතමිදෙන්න කමටහනක් දෙන්න කියලා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **තස්මාතිහ ත්වං භික්ඛු, ආදිමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු**. එහෙම නම් භික්ෂුව, ඔබ මේ කුසල

ධර්මයන්ගේ මුලම දියුණු කරන්න. මුලම පිරිසිදු කරගන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේම ප්‍රශ්නයක් නගනවා, **කො ච ආදි කුසලානං ධම්මානං?** මේ කුසල ධර්මයන්ගේ මුල මොකක්ද? **සීලඤ්ච සුවිසුද්ධං දිට්ඨි ච උජුකා** මේ පිරිසිදු වූ ශීලයත්, ඍජු වූ දෘෂ්ටියත් තමයි මේ කුසල ධර්මයන්ගේ මුල වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා මේ ඉදිරිපත් කරන මාර්ගය සෑහෙන්න අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත මාර්ගයක්. අපි ශීලය මුලින් සම්පූර්ණ කරලා ඊට පස්සේ සමාධියට යනවත් නෙවෙයි. සමාධිය සම්පූර්ණ කරලා ඊට පස්සෙ ප්‍රඥාවට යනවාවත් නෙවෙයි. මේ අතර තියෙනවා නිකන් සමාන්තරව වැඩෙන ගතියක්. එකිනෙකට උදව් කරන, එකිනෙකට මග පෙන්වන, පරිවාර සම්පත්තියක් සලසලා දෙන ගතියක් මේ ශික්ෂා තුන අතර තියෙනවා. එතකොට මේ විදිහට තමයි අපිට කෙටියෙන් මේ ශීල ශික්ෂාව ගැන තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. ශීල ශික්ෂාවක් කෙනෙක් තුළ පිරෙනවා නම්, වඩනවා නම්, එයාගෙ හිතේ විපිළිසර භාවයක් තියෙන්න බෑ. දැන් අපි හිතමු අපේ ආසන්න අතීතයේ අපේ අතින් යම් කිසි වැරදි වෙලා තියෙනවා. අපිටත් වැරදි වෙලා තියෙනවා. අනුන්ටත් වැරදි වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට භාවනා කරන්න ගියහම හිත නිකන් දෙස් දෙන ගතියක් තියෙනවා. තමන්ට තමන් නිකන් චෝදනා කරනවා. හිත වික්ෂිප්ත වෙලා. මොකද, මේ ශීලයෙන් ඒ ලැබෙන්න ඕන ආරක්ෂාව ලැබිලා නෑ. ඉතින් ඔන්න ඔය විපිළිසර භාවයෙන් තොර වෙන්න නම් අපි ශීලය නිවැරදිව ආරක්ෂා කළ යුතුයි කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඔය **කිමත්ථිය සූත්‍රය** කියල සූත්‍රයක් හම්බ වෙනවා. එතෙන්දි ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා, මොකක්ද භාග්‍යවතුන් වහන්ස මේ ශීලයක තියෙන ප්‍රයෝජනය? ආනිශංසය මොකක්ද? එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන පිළිතුර තමයි **අවිප්පටිසාරත්ථානි, ආනන්ද, කුසලානි සීලානි** ආනන්ද, මේ නිවැරදි, පැහැදිලි, සුපිරිසිදු ශීලයක තියෙන වටිනාකම, ආනිශංසය තමයි මෙන්න මේ අවිප්පටිසාරය කියන ගුණය. ඒ කියන්නේ හිතේ වික්ෂිප්ත බවක් ඇති වෙන්න විදිහක් නෑ. තමන්ට තමන් දෙස් දෙන ගතියක්, තමන්ට තමන් චෝදනා කරන ගතියක් එහෙම ඇති වෙන්න විදිහක්

නෑ. මොකද, දන්නවා තමන් අවංකවම, නිවැරදිව කාලය ගත කරන්න, තමන්ටත් අනුන්ටත් යහපතක් සලස්වන්න උත්සාහවත් වුණා. අඩුපාඩු තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් චේතනාව පිරිසිදුයි. නිවැරදි දැක්මකින් යුක්තව ඒ ශීලය ආරක්ෂා කරන්න උත්සාහවත් වුණා. ඔන්න ඔය අවිප්පටිසාරය කියන ගුණය බුදුරජාණන් වහන්සේ ශීලයේ ආනිශංසයක් වශයෙන් දේශනා කරනවා. එහෙනම් අපි ශීලයක් ආරක්ෂා කරන්න ආරක්ෂා කරන්න අපිටම නිකන් හැඟීමක් ඇති වෙන්න ඕනෑ 'මම දැන් සත්පුරුෂයෙක්. මගේ අතින් ආසන්නයේ මොකක්වත් වැරද්දක් වෙලා නෑ'. ඔන්න ඕකට අපි කියනවා අනවජ්ජ සුඛයක් කියලා. එයාට දැන් ඒ නිවැරදි ජීවිතයක් ගත කිරීම හරහා, නිවැරදි වචන පාවිච්චි කිරීම හරහා, නිවැරදි කර්මාන්ත කිරීම හරහා, ආජීවය පිරිසිදු වීම හරහා ඒ තමන් ගත කරන ඒ නිවැරදි ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි පුංචි ප්‍රමෝදයක්, සතුටක්, සැහැල්ලුවක් ඇති වෙනවා නම් ඒක මේ ශීලයේ ආනිශංසයක් කියන්න පුළුවන්.

එබඳු පරිසරයක් තියෙන මනසක් සැහැල්ලුවෙන් අපිට භාවනාවකට යොමු කරන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් භාවනාවට යොමු කරන්න නම් ඒ තමන් ගැන යම් කිසි සුභවාදී ආකල්පයක් තියෙන්න අවශ්‍යයි. 'මම මේ වැඩේට ගැලපෙන්නෙ නෑ. මට මේක කරගන්න බෑ. මගේ අතින් අර පව් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. මේ පව් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා' ඒ වගේ ආකල්පයක් තියෙනවා නම් ටිකක් අමාරුයි ආයෙ හිත හදගන්න භාවනාවකට. මොකද, භාවනාව කියන්නේ හිතත් එක්ක කරන ගනුදෙනුවක්. නමුත් ශීලයෙන් හොඳ ආරක්ෂාවක් ලැබිලා තියෙනවා නම් ඇත්තටම එයාට එහෙම නම් ඒ උවමනා කරන මානසික ශක්තිය, අනවජ්ජ සුඛය, කායික සැහැල්ලුව, මානසික සැහැල්ලුව, හිතේ ඔය කතා කරපු අවිප්පටිසාරය එහෙනම් එයාට ලැබිලා තියෙනවා. ඒ ආනිශංස ටික එයාට ලැබිලා තියෙනවා. එහෙනම් දැන් ඉතින් එයාට තේරෙනවා 'දැන් මං මේ වැඩේට සුදුසුයි. ශීලයේ විතරක් නතර නොවී මට ඉස්සරහට යන්නත් අවස්ථාව තියෙනවා' කියලා දැන් තමන් ගැන එන්නේ හරිම ධනවාදී ආකල්පයක්, එහෙමත් නැත්නම් සුභවාදී ආකල්පයක්. එහෙම ආකල්පයක් සහිත කෙනාට ඉස්සරහට යන්න හරි පහසුයි.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒකෙ අනිත් පැත්ත තිබුණොත් - ඒ කියන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් දුසිල් නම්, ශීලයේ පිහිටලා නැත්නම්, ඒ ගැන කිසි තැකීමක් නැත්නම්, එබඳු කෙනෙකුට සමාධියක් හදගන්න අපහසු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. **දුස්සීලස්ස භික්ඛවෙ සීලවිපන්නස්ස හතූපනිසො හොති සම්මාසමාධි** ඔය විදිහට දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ ඒ ශීලය ගැන තැකීමක් නැති, දුසිල් වෙච්ච තැනැත්තෙකුට මේ සමාධියක් තනාගැනීම සඳහා හේතු ටික සකස් වෙලා නෑ. එහෙනම් ශීලය හරියට අපි නිකන් ගෙයක අත්තිවාරම දැම්මා වගේ දෙයක්. අත්තිවාරම හොඳට ශක්තිමත් නම් අපිට ඒකෙ ගොඩනගන්න පුළුවන්. මොකද, අත්තිවාරම අපි හොඳට ශක්තිමත්ව යොදලා තියෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තියෙන්නේ.

එතකොට පින්වත්නි, මෙන්න මේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන මෙන්න මේ අංග තුන මුල් කරගෙන යම් කිසි කෙනෙක් ශීල ශික්ෂාව තව තව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න ඒකෙන් ලොකු අනුග්‍රහයක් සමාධියට ලැබෙනවා. ඒකෙන් ලොකු අනුග්‍රහයක් ප්‍රඥාවට ලැබෙනවා. ප්‍රඥාව ඊට පස්සෙ ආයිත් ශීලයට උදව් කරනවා, සමාධියට උදව් කරනවා. මේ තුන්දෙනා හරි ලස්සනට එකිනෙකට උදව් උපකාර කරමින් ලස්සන ගමනක් මේ යෝගාවචරයාව අරගෙන යනවා. එතකොට අන්න එයාට පුළුවන් තව දුරටත් සමාධිය දියුණු කරගන්න, තව දුරටත් ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න.

අපි ඒ අංග සම්බන්ධයෙන් ඉදිරි දේශනාවලදී සාකච්ඡා කරමු. අද දවසේ මං උත්සාහවත් වුණේ විශේෂයෙන්ම මේ ශීල ශික්ෂාව සම්බන්ධයෙන් මේ පින්වතුන්ට කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න. අපි මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන සතිපට්ඨානයට මේ අංග කොහොමද එකතු කරගන්නේ? ශීලයෙන් අනුග්‍රහයක් ලබලා දෙන්නේ කොහොමද? කියන කාරණා අපි තේරුම්ගත්තා නම් අපිට පුළුවන් ශීලයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහයත් සතිපට්ඨානයට ලබලා දීලා, අපේ භාවනාවට ලබලා දීලා එහෙම නම් අර අනිශ්‍රිත වූ හිතක්, උපාදනවලින් තොර හිතක්, නිදහස් හිතක්, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර හිතක් පවත්වන්න මේ ශීලයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය හොඳින් තේරුම් අරගෙන ශීල සම්පන්නව මේ

කටයුත්තේ නිරත වෙන්න. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක්, දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, උදේ අවදි වූ මොහොතේ සිට ඉබේටම වාගේ සිත දිහා බලාගෙන වැඩකටයුතුවල නිරත වෙනවා. මතු වෙන රාග, ද්වේෂ, මෝහ සිතුවිලිවලට සිනහ පහළ වෙනවා. දැන් මතු වෙන හැම සිතුවිල්ලක්ම සතියට හසු වෙනවා. සිත අනිශ්‍රිත වෙනවා. නැවත සිතුවිලි මතු වෙනවා. අනිශ්‍රිත වෙනවා. විටෙක සිතුවිලි සතියට හසු වීම කරදරයක් වගේ. ඊට හේතුව ඇතුළත කථාව කරගෙන යාමට නොහැකි නිසා. දෙරටුපාලයා දැන් ඇතුළත කථාව දිගටම කරගෙන යන්න ඉඩ දෙන්නෙම නැහැ.

මෙයින් සිතුවිලි පැන නොනගින තත්ත්වයක් ඇති වෙනවාද? ඉදිරියට යාමට ධර්ම ගෞරවයෙන් උපදෙස් පතමි.

පිඃ අදත් මං මතක් කළා අර සතිපට්ඨානයේ අවස්ථා තුන. ඒ කියන්නේ සතිය මුලින් පිහිටුවාගත්තා. ඊට පස්සේ සතිපට්ඨාන භාවනාවක් දියුණු කළා. දැන් ඊළඟට උත්සාහවන්ත වෙනවා සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා කියලා අද අපි විස්තර කරන්න පටන්ගත්ත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන්න. එතකොට ටිකක් ගැඹුරින් කියනවා නම් සතිපට්ඨාන භාවනාවක ප්‍රතිඵලයක් තමයි ඔන්න ඔය අනිශ්‍රිත බව. මොකක්වත් ඇසුරු නොකර, උපාදාන නොකර, නික්ලේශීව පවත්වන්න පුළුවන්කම තමයි ඒකෙ ප්‍රතිඵලය. නමුත් ඒ ප්‍රතිඵලය පවත්වගන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒකට තමයි ශීලයෙන් අනුග්‍රහයක් ලැබෙන්න දෙන්නේ. සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන් අනුග්‍රහයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. මොකද, තමන්ට තේරෙනවා දැන් තාමත් මේ හිතේ කෙලෙස් තියෙනවා. නේද? දැන් අපි අරක ක්‍රමානුකූලව භාවනාවක් වඩලා, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරලා හදාගත්තා තමයි. යම් කිසි ප්‍රතිඵලයක් භුක්ති වින්දා තමයි. නමුත් ඒක පවත්වගන්න විදිහක් නෑ. මොකද, තාමත් එක්කො අතීතයේ වෙච්ච දෙයක් මතක් වෙනවා. අනාගතේ කරන්න තියෙන දෙයක් මතක් වෙනවා. දකින රූපෙකට

හිත ඇදිලා යනවා. ආයි ඇතුළෙ කතාව ඔන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිසා හිත ප්‍රපංචවලට යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ අවදානම් ගමනක් තාමත් තමන්ට තියෙන්නේ. යම් කිසි ප්‍රතිඵලයක් තියෙනවා තමයි. නමුත් ඒ ප්‍රතිඵලය හොඳට සාක්ෂාත් වෙලා, පරිපූර්ණ වෙලා නෑ තාම. එතකොට එහෙම නම් ඒ දැන් ලබලා තියෙන මේ තාවකාලික නිවන බුදුහාමුදුරුවෝ නමක් දේශනා කරනවා තදංග නිබ්බුති කියලා. ඒ කියන්නේ මේ විපස්සනාවක් හරහා, සතිපට්ඨානයක් හරහා කෙනෙකුට ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ඒ හේතූන් ටික සකස් වුණහම, විපස්සනා නුවණ හොඳට හිතේ තියෙනකොට ලැබෙන නිවීමක් කියලා හඳුන්වන්න පුළුවන්. ඔන්න ඔය නිවීම අපි කොහොමද අච්චන්ත නිබ්බුතියක් බවට පත් කරන්නේ? හොඳ සදාකාලික නිවීමක් බවට හිතේ පත් කරගන්නේ කොහොමද? හිත සම්පූර්ණයෙන්ම රාගයෙන් ක්ෂය කරගැනීම සඳහා, සම්පූර්ණයෙන්ම ද්වේෂයෙන් ක්ෂය කරගැනීම සඳහා, හිත සම්පූර්ණයෙන්ම මෝහයෙන් ක්ෂය කරගැනීම සඳහා මේ මාවත අපි උපයෝගී කරගන්නෙ කොහොමද? ඉතින් ඒකට තමයි ඇත්තටම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක උපයෝගිතාව, නැත්නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක අවශ්‍යතාව යෝගාවචරයෙකුට දැනෙන්න පටන්ගන්නේ.

එහෙම නම් මේකට උත්තරයක් වශයෙන් කියන්න වෙන්නේ තව දුරටත් මේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ශික්ෂා තුන තුළ හික්මෙන්නයි තියෙන්නේ. දැන් එයාට පාර වැටහිලා තියෙනවා 'මේකයි ඉතින් කරන්න තියෙන්නේ. තව දුරටත් මේ මේ ගුණ ධර්ම දියුණු කරගන්න අවශ්‍යයි. හැබැයි තාම කෙලෙස් එනවා. මං හැබැයි දන්නවා දැන්'. ඒ කියන්නේ කෙලෙස් දිහා දකින්න පුළුවන්. කෙලෙස්වලට අහු වෙන්නෙ නැතුව, ඒකට ඇදිලා යන්නෙ නැතුව, ඒකෙ ග්‍රහණයට වහල් භාවයට අහු වෙන්නෙ නැතුව මේක ඇවිල්ලා රාග සිතක් කියලා දකින්න පුළුවන්. මේක ඇවිල්ලා ද්වේෂ සිතක් කියලා දකින්න පුළුවන්. මේක ඇවිල්ලා ඊර්ෂ්‍යාවක් කියලා දකින්න පුළුවන්. ඔන්න ඔය වගේ අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ ස්වභාව දිහා එතන එතන දැකගන්න පුළුවන් නම් අර දහමේ තියෙන සාන්දෘෂ්ටික ස්වභාවය එතනම මතු වෙනවා. දැක දැක ඉතින් හෙමිහිට හෙමිහිට අයින් කර කර අයින් කර කර යන්නයි තියෙන්නේ. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා තව දුරටත් දියුණු කරන්නයි තියෙන්නේ.

<u>ප්‍රශ්නය</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා තමා තුළ වඩාගත යුතු අංගයක් ලෙස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ දැක්වෙන 'සම්මා සමාධිය' යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේද?

<u>පිළිතුර</u> ඔව්, සම්මා සමාධිය ඇත්තටම අපි අද විස්තර කළේ නැහැ. සම්මා සමාධිය ඊළඟ දවසෙදි අපි විස්තර කරමු. දැන් කෙටියෙන් කියනවා නම් හිතේ විවිධ සමාධි ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒකාග්‍රතාව ඇති වෙන්න පුළුවන්. සතිපට්ඨානය දියුණු කරද්දිත් හිතේ සමාධියක් ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි සමථ භාවනාවක් වඩද්දිත් හිතේ සමාධියක් ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් සමාධියෙත් විවිධ පැති ඒ අනුව හඳුනගන්න පුළුවන්. දැන් සම්මා සමාධියකට එනකොට මොකක්ද මේ සම්මා සමාධිය කියන්නේ? කියන එක ගැන ඉතින් ටිකක් ගැඹුරින් කතා කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද, ඒක වෙනමම මාතෘකාවක්. එතකොට සම්මා සමාධියක අනෙකුත් අංගත් නිරූපණය වෙනවා. ඒ කියන්නේ තනියෙන් වඩන සම්මා සමාධියක් නෙවෙයි. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ එන ඉතුරු අංග හතමත් මේ සම්මා සමාධියට අනුග්‍රහ කරන ගතියක්, අත්වැල් බැඳගෙන යන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි මං කලින් මතක් කළා වගේ සමාධි ජාතිත් හුඟක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දිට්ඨධම්ම සුඛවිහරණයක් සලසන, මෙලෝ වශයෙන් නිකන් සතුටක් සැහැල්ලුවක් සලස්වලා දෙන එබඳු සමාධි තියෙනවා. ඊට පස්සේ හිතේ සතිය, සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරන සමාධි තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අභිඥා උපදවාගන්න පුළුවන් සමථ භාවනා කරලා එබඳු සමාධි තියෙනවා. ආස්‍රව ක්ෂය වෙන සමාධිත් තියෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ බුදුහාමුදුරුවෝ පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක සමාධිය පිළිබඳ අර්ථකථනයක් ඉදිරිපත් කරනවා. අපි බලමු ඊළඟ සතියෙදි කොහොමද මේ සමාධිය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි විවරණයක් කරන්නේ කියලා. 'සතිපට්ඨාන විවරණ'නේ අපි කරන්න යන්නේ. නේද? ඉතින් සතිපට්ඨානයම මුල් කරගෙන බලමු සම්මා සමාධියට, ඔය ප්‍රශ්නයට තව ටිකක් ගැඹුරින් විස්තර සහිතව පිළිතුරක් දෙන්න. එන සතියේ දේශනාවට සම්බන්ධ වෙන්න කියලා අපි ආරාධනා කරමු.

65| මාර්ග සත්‍යය - දෙවන කොටස

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් අංකයක් සමගයි එකතු වෙන්නේ. ඉතින් අද දවසේ ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙන්න කලින් අපි සතිපට්ඨානය මඳක් වඩලාම ඊට අවතීර්ණ වෙමු. අපි ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවන්න, සතිය දියුණු කරන්න, සතිමත් බව තුළ වාසය කරන්න අවස්ථාවක් උදා කර ගනිමු.

ඉතින් ඒ නිසා මම ආරාධනා කරනවා මේ අසන, නරඹන සියලුදෙනාටම මඳක් තමන් ඉන්න ආසනවල සන්සුන් වෙලා, හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න. හොඳට තමන්ගේ කය සකස් කරගන්න. හිස කෙළින් තබාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තබාගන්න. සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙන්න. භාවනාව බරක් කරගන්න එපා. හොඳට තමන්ගේ කය තුළ සුවයක්, සැපයක්, සැහැල්ලුවක් ඇති වන අන්දමින් ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. හරියට හුඹහක් බැන්ද වගේ, නැත්නම් වෙහෙරක් කොතක් බැන්ද වගේ හොඳට තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් වෙලා තියෙනවා නම් ඒකම අපේ හිත නතර කරගන්න, හිතට වාසය කරන්න තෝතැන්නක් බවට පත් වෙනවා. නැංගුරමක් බවට පත් වෙනවා.

බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ට තමන්ගෙ කය තුළින් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක

සැහැල්ලුවෙන් පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ කිසිම මාංශ පේශියක් තද වෙලා, හිර වෙලා නැහැ. මේ වෙලාවෙදි අපි මොකක්වත් බරපතල ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නෑ. සැහැල්ලු ඉරියව්වක්, සැහැල්ලු මනසක් පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපිට විවිධ ප්‍රශ්න ඇති, ගැටළු ඇති. නමුත් ඒවා අපි පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා මේ වෙලාවෙ වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙන්න, සියල්ල භාරගන්න, විවෘත මනසක් ඇති කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ප්‍රසන්න මනසකින් යුක්තව දැන් තමන්ගේ කය වෙතට අවධානය යොමු කරන්න ටික ටික වෑයම් කරනවා. හිත අතීතයට ගියාට ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැතුව හෙමීහිට නැවතත් කයටම හිත අරගන්නවා. අනාගත සැලසුම් ඔස්සේ, ප්‍රාර්ථනාවන් ඔස්සේ හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒක අනුමත කරන්නෙ නැතුව, ඒ ඔස්සේ දිගට යන්නෙ නැතුව නැවතත් කය වෙතටම අවධානය ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරලා තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇඟේ ඇතිල්ලෙනවා. ඇතැම් තැන්වල තදට දැනෙනවා. ඇතැම් තැන්වල ස්පර්ශ වෙනවා දැනෙනවා. මේ කයට හිත පැමිණියහම මේ කය ඇසුරේ තියෙන දේවල් අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

සමහර විට කයේ මැද ප්‍රදේශයට අවධානය යොමු කළොත් හෘද ස්පන්දනය දැනෙන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වෙන පිම්බීම හැකිළීම දැනෙන්නත් පුළුවන්. මේ හැම දෙයක්ම අපේ හිත හොඳට වර්තමානය තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන බවට සාධක සපයනවා. අපි තව ටිකක් කයේ යටට අවධානය යොමු කළොත් අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත, නැත්නම් කොට්ටය මත යම් තෙරපීමක්, බර වීමක් යෙදිලා තියෙනවා. පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි සුවසේ මේ ඉඳගත්ත ඉරියව්ව තුළ හිත පවත්වන්න, නැත්නම් අවධානය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. කාලයක් සතිපට්ඨානය වඩපු යෝගාවචරයෙකුට මෙපමණක් ඇති තමන්ගේ හිත අනිශ්‍රිත භාවයකට අරගන්න. හිත බාහිර දේවල්වලින් ඉවත් වෙලා

තමන් ඇසුරට අරගෙන මේ කයේ ඇසුරත් හිතින් අයින් කරලා අනිශ්‍රිත හිතක් පවත්වන්න, උපාදානවලින් තොර හිතක් පවත්වන්න, සැහැල්ලු සරල නිකෙලෙස් හිතක් පවත්වන්න දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි හිතට අවස්ථාවක් දෙනවා. හිත විවේක වෙනවා. හිත නතර වෙනවා. ඒ නතර වෙච්ච හිතකින්, තහවුරු වෙච්ච සතියකින් දැන් වෙන දේ දිහා බලනවා. පැමිණෙන දේට විවෘත වෙනවා. සිද්ධ වෙන දේ භාරගන්නවා. හැබැයි සියල්ල නිරීක්ෂණය කරනවා. මැදහත් හිතකින්, සැහැල්ලු හිතකින්, නොබැඳුණු හිතකින්, සරල හිතකින්, විවෘත හිතකින් සියල්ල නිරීක්ෂණය කරනවා.

දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්නවා. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමීහිට පිට කරනවා. හිතට යම් අරමුණක් ආවොත් ඒ කෙරෙහි උපේක්ෂාවෙන් යන්න ඉඩ දෙනවා. යම් කායික මානසික වේදනාවක් දැනුණත් - සැපක් වෙන්න පුළුවන්, දුකක් වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂාවක් වෙන්න පුළුවන් - ඒකත් දැනගෙනම අතහැරලා දානවා. කයේ යම් කිසි තද වීමක්, රළු වීමක්, බර වීමක්, සැහැල්ලුවක් දැනුණත් ඒකත් ක්ෂය වෙලා යන හැටි දකිනවා. කන්දක් මුදුනේ ඉඳගෙන පහත සිද්ධ වෙන දේවල් බොහොම උපේක්ෂාවෙන්, සැහැල්ලුවෙන්, විවේකීව බලන තැනැත්තෙක් වගේ අපිත් මේ කය දිහා, හිත දිහා විවේකීව බලාගෙන ඉන්නවා. සමහර විට අතීතය මුල් කරගත්ත සිතුවිල්ලක් තමන්ට ප්‍රශංසා කරමින්, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් සම්බන්ධයෙන් ආවඩමින් එහෙම පැමිණියොත් ඒකටත් අහු නොවී සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් තනන්න යන්නෙ නැතිව ඒක හුදෙක් සිතුවිල්ලක් බව තේරුම් අරගෙන හෙමීහිට යන්න ඉඩ දෙනවා. අනාගතය සම්බන්ධයෙන් වුණත් යම් කිසි කරන්න තියෙන වැඩක් තමන් මූලික වෙලා, මම මූලික වෙලා, පුද්ගල භාවයක් ආරෝපණය කරගෙන කරන්න ඉන්න බවක් හැඟුණොත්, එබඳු සිතුවිල්ලක් පහළ වුණොත්, එතනත් තියෙන ඒ රැවටිල්ල තේරුම් අරගෙන හෙමීහිට ඒකෙන් හිත නිදහස් කරගෙන හිත සැහැල්ලු කරගන්නවා. සිද්ධ වෙන සියලු දේවල් විවේකීව බලන්න, විරාගීව බලන්න, නැවතුණු හිතකින් බලන්න, සැහැල්ලු හිතකින් බලන්න, කිසිවක නොබැඳී වෙන දේට ඉඩ දෙන්න ටික ටික හිතට කියල දෙනවා. හිතටම උරුම වෙච්ච ස්වාභාවික සිහියක්, හුදු සරල දැනුවත් බවක් තුළ හිත පවත්වන්න උත්සාහවත්

වෙනවා. ප්‍රපංච සංසිඳිච්ච, විතර්ක සමනය වෙච්ච, නිශ්ශබ්ද මනසක තියෙන චමත්කාරය භුක්ති විඳිනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි එහෙම නම් දැන් හිත එකඟ කරගෙන මුළු හදින් හිත් යොමු කරගෙන, කන් යොමු කරගෙන අද දින ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සූදානම් වෙමු. ඒ සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සම්මාවායොමො, ආනන්ද, භාවිතො බහුලීකතො රාගවිනයපරියොසානො හොති, දොසවිනයපරියොසානො හොති, මොහවිනයපරියොසානො හොති'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාමාලාව ඔස්සේ සෑහෙන දුරකට මේ වෙනකොට ගමන් කරලා තියෙනවා. කායානුපස්සනාව සෑහෙන දුරකට අපි අවසන් කළා. වේදනානුපස්සනාව ගැන අපි ඉගෙනගත්තා. ඒ වගේම චිත්තානුපස්සනාව ගැනත් සෑහෙන දුරකට අපි සාකච්ඡා කළා. ධම්මානුපස්සනාවෙත් මේ වෙනකොට අග භාගයට අපි පැමිණිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙදි නීවරණ පබ්බයක්, ඊළඟට ස්කන්ධ පබ්බයක්, ආයතන පබ්බයක්, බොජ්ඣංග පබ්බයක් පසු කරලා දැන් අපි සච්ච පබ්බයට, එහෙමත් නැත්නම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් විස්තර කරන කොටසට දැන් අවතීරණ වෙලා තියෙනවා. දැන් මෙතෙන්දි මතක් කරගන්න පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ **සතිපට්ඨාන විභංග සූත්‍රයේ** දේශනා කරන ඒ අවස්ථා තුනක්. ඒ කියන්නෙ මුලින්ම යෝගාවචරයෙක් සිහිය පිහිටුවන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මොකද, හිත අතීතෙට අනාගතේට දුවන ගතියක්, එහෙට මෙහෙට පනින ගතියක්, වික්ෂිප්ත ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක වළක්වලා වර්තමානයේ සිත පවත්වමින්, තෝරගත්ත අරමුණු කිහිපයක හිත රඳවන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. සතිය පිහිටුවාගන්නවා. සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරනවා. ඊට පස්සෙ එතනින් නොනැවතී ඒ සතිමත් වෙච්ච අරමුණ හොඳට විමර්ෂණය කරමින්, ධම්මවිචය

බොජ්ඣංගයක් වඩමින්, වීමංසා නුවණක් දියුණු කරමින් එක්තරා අන්දමකින් සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරන්න, ප්‍රඥාවක් උපදවාගන්න, විපස්සනා නුවණක් උපදවාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් ඒ කොටසට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනා කියලා. **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සීවා කායස්මිං විහරති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කායානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනා කොටසෙදි විස්තර කරනවා. ඒ වගේමයි වේදනානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන්. ඒ වගේමයි චිත්තානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන්. ඒ වගේමයි ධම්මානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන්.

දැන් හරි ලස්සනට ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේකේ තුන්වෙනි පියවර වශයෙන් සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා කියලා. ඒ කියන්නේ අර ක්‍රමානුකූලව දහම දියුණු කරපු යෝගාවචරයෙකුට සතිපට්ඨාන භාවනාව සෑහෙන දුරකට දියුණු වෙනකොට එයාගෙ හිතේ නිතැතින්ම ඒ තාවකාලිකව කෙලෙස් යටපත් වෙලා, එක්තරා අන්දමකින් නීවරණ අයින් වෙලා, කිසිවක් උපාදාන නොකර හිත අනිශ්‍රිතව පවත්වන්න පුළුවන් ප්‍රඥා සහයෝගය, උපකාරිත්වය ලැබිලා දැන් යම් පමණක නිදහසක්, චිත්ත විමුක්තියක් භුක්ති විඳිනවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාව දැන් බහුලීකෘත කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. නමුත් ඒ අවස්ථාව බහුලීකෘත කරන්න නම් මෙබඳු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක වුවමනාව සමහර විට යෝගාවචරයාටම තේරෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්දි මතක් කරල දෙනවා මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තමයි සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා කියල කියන්නේ.

ඒකෙ අපි පහුගිය සතියේ ආරම්භයක් අරගත්තා. එතන ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියලා මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය බෙදෙනවා. ඉතින් ඒකෙ ශීල ශික්ෂාව සම්බන්ධයෙන් අපි කාරණා ටිකක් මතක් කරගත්තා. ඒ කියන්නේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන ඒ මාර්ග අංග තුන ශීල ශික්ෂාවට අයත් වෙනවා. එතකොට ශීල ශික්ෂාව පාදක කරගෙන අපි කොහොමද ඉතිරි ශික්ෂා දෙක දියුණු කරන්නේ? මොකද, මේ ශික්ෂා තුනේම තියෙනවා ඔවුනොවුන්ට උදව් උපකාර

කරන ගතියක්. දැන් එතකොට ඒ සම්මා වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන තුනටම ඇත්තටම සම්මා දිට්ඨියෙන් ලොකු අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා. ඒක පූර්වාංගම වෙනවා. ඒක තමයි ඉදිරියෙන් යන්නේ. කවුද මිච්ඡා වාචාව? කවුද සම්මා වාචාව? කියලා කියල දෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන්. කවුද සම්මා කම්මන්තය? කවුද මිච්ඡා කම්මන්තය? කියලා කියල දෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන්. කුමක්ද මිච්ඡා ආජීවය? කුමක්ද සම්මා ආජීවය? කියලා නිවැරදි දැක්මක් ඇති කරල දෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන්. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය ඇති තැනැත්තෙක් එහෙම නම් දැන් උත්සාහයක් දරනවා, වීර්යයක් දරනවා, සම්‍යයක් වැයමක් දරනවා අර මිච්ඡා කොටස අයින් කරලා සම්මා කොටස දියුණු කරන්න. ඒක එහෙම නම් කරන්න සෑහෙන සිහියකින්, එළඹ සිටි සිහියකින්, අවදිමත් බවකින් එයා කටයුතු කළ යුතුයි. එතකොට මේ මාර්ග අංග තුනට ඒ සම්මා දිට්ඨියෙන්, සම්මා වායාමයෙන්, සම්මා සතියෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය ඒ නිසා අපි මතක් කරගත්තා.

අද අපිට පිවිසෙන්න පුළුවන් දැන් දෙවෙනි ශික්ෂාවට. ඒ තමයි සමාධි ශික්ෂාව කියල කියන්නේ. සමාධි ශික්ෂාවටත් ඒ වගේම අංග තුනක් අයිති වෙනවා සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියලා. එතකොට සම්මා වායාම, සම්‍යයක් වැයම කියලා කියන්නේ මොකක්ද? දැන් මේකේ ඇත්තටම අවස්ථා හතරක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ සූත්‍රවලදී මේ වැයම් හතර හරි ලස්සනට විග්‍රහ කරලා තියෙනවා. පළවෙනි දෙක ඇත්තටම අකුසලයන් හා සම්බන්ධයි. ඒ කියන්නේ නූපන් අකුසල් නූපදවන්න දරන වැයමක්. දෙවෙනි එක උපන් අකුසල් දුරු කරන්න දරන වැයමක්. ඊළඟ දෙක ඇත්තටම කුසලයන් හා සම්බන්ධයි. නූපන් කුසල් උපදවන්න දරන වැයමක්. හතර වෙනි එක උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කරන්න, පවත්වගන්න දරන වැයමක්.

ඉතින් ඒක අපි ටිකක් විග්‍රහ කරල කියනවා නම් **අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.** දැන් මේ විදිහට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නෙ හිතමු දැන් අපි මේ වෙනකොට හිත අනිශ්‍රිතව පවත්වන්න, නිකෙලෙස්ව පවත්වන්න, නොබැඳී

පවත්වන්න, උපාදනවලින් තොරව පවත්වන්න ටිකක් දුරට දැන් වෑයමක් දරනවා. දැන් එතකොට මෙහෙම ඉන්නකොට තමන්ට තේරෙනවා 'දැන් නම් මේ හිතේ ඒ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කර ගත යුතුයි. නැවත මේක අකුසලයෙන් කිළුටු කරන්න දෙන්න හොඳ නෑ' කියලා ඒ නූපන් අකුසල් නූපදවන්න එයාගෙ හිතේ යම් කිසි ඡන්දයක් ඇති වෙනවා. යම් කිසි වුවමනාවක්, කැමැත්තක් පහළ වෙනවා - **ඡන්දං ජනෙති**. ඉතින් ඒ කැමැත්තක් පහළ වුණු පමණින් මේක කරන්නත් බෑ. ඉතින් එයාට සිද්ධ වෙනවා ඒ සඳහා යම් කිසි වෑයමක් දරන්න. උත්සාහයක් දරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ සඳහා වෑයමක් අරඹන්න සිද්ධ වෙනවා. ප්‍රධන් වීර්යයක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි එබඳු අන්දමකින් හැසිරෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගෙන මේ පිරිසිදු හිත ආරක්ෂා කරගන්න, නූපන් අකුසල් නූපදවා ඉන්න එහෙම නම් එයා උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. ඉතින් ඒ නිසාම මේ කොටසට කියනවා **සංවරප්පධාන** කියලා. ඒ කියන්නේ සංවරය මුල් කරගෙන දැන් ඒ හිතේ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කරගන්නවා. නූපන් අකුසල් නූපදවාම ඉන්න යම් කිසි වෑයමක් දරනවා.

ඊට පස්සෙ එනවා යම් හෝ හේතුවකට අපේ හිතේ අකුසල් මේ වෙනකොට පහළ වෙලා තියෙනවා නම්; කාම විතර්කයක්, ව්‍යාපාද විතර්කයක්, විහිංසා විතර්කයක්, එහෙමත් නැත්නම් කුමක් හෝ විතර්කයක් (අකුසල විතර්කයක් විශේෂයෙන්ම), යම් හෝ ක්ලේශයක් කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා මේ වෙනකොට පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, සතියෙන් පෙන්නලා දුන්නා නම් දැන් අහවල් ක්ලේශය හිතේ තියෙනවා කියලා එහෙම නම් ඒක හිතෙන් අයින් කරලා දන්න, ප්‍රහාණය කරලා දන්න එයාගේ යම් කිසි වෑයමක් අවශ්‍ය වෙනවා. **උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති** කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් එතකොට අපි හිත ගැන හොඳ අවධානයකින් සිටිය යුතුයි. එතකොටත් ඔන්න හිතේ යම් කිසි අකුසලයක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, ඒක තමන්ට දැනුණා නම්, ඒක එහෙම නම් හෙමින් ඉවත් කරලා නැවතත් හිත අර පිරිසිදු නිකෙලෙස් තත්ත්වයට ගන්න යම් කිසි වෑයමක් මේ යෝගාවචරයා දැරිය යුතුයි. ඉතින් ඒකට කියනවා **පහාණප්පධානය** කියලා. ඒ කියන්නේ කෙලෙස්

ප්‍රහාණය පිණිස දැන් එයා නිතැතින්ම ලෑස්ති වෙලා ඉන්නේ. සූදනම් ශරීරයෙන් තමයි එයා දැන් වාසය කරන්නේ. එතකොට හිතේ කුමක් හෝ ක්ලේශයක් පහළ වුණා නම් ඒක එතකොට හෙමීහිට අයින් කරලා දනවා. ප්‍රහාණය කරලා දනවා.

දැන් එතකොට එපමණකුත් ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නෑ. දැන් මේ අකුසල් පැත්ත දැන් එයා සෑහෙන දුරට වළක්වගත්තා. පහළ වෙච්ච අකුසල් ටිකත් අයින් කරගත්තා. එහෙම නම් දැන් හැබැයි තව හිත ශක්තිමත් කරන්න අවශ්‍යයි ඒ කුසල පක්ෂයෙන්. **අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කුසල් සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරනවා. සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වෙන්න පුළුවන්, ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වෙන්න පුළුවන්, බල ධර්මයන් වෙන්න පුළුවන්, බොජ්ඣංග ධර්මයන් වෙන්න පුළුවන්, මාර්ග අංගයන් වෙන්න පුළුවන්, මේ කුමක් හෝ අපි ඒ කතා කරන සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් තමන්ගෙ හිතේ තව තව උපදවාගන්න එහෙම නම් යම් කිසි වෑයමක් දැරිය යුතුයි. ඒකට තමයි **භාවනාප්පධානය** කියලා දේශනා කරන්නේ. තව දුරටත් මේ හිත තව දියුණු කරන්න, වඩන්න උත්සාහයක් දරනවා.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු දැන් එයා කාලයක් තිස්සේ මේ උත්සාහය දැරීම නිසා යම් හැකියාවක් දැන් ඔන්න හිතේ ඇති වෙලා. සතියක් දියුණු වෙලා, ඒකාග්‍රතාවයක් දියුණු වෙලා, ප්‍රඥවක් දියුණු වෙලා, නික්ලේශී බවක් දියුණු වෙලා, එහෙමත් නැත්නම් ටිකක් හෝ දුරකට හිත අනිශ්‍රිතව පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක්, උපාදන නොකර පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක් දියුණු වෙලා. හැබැයි තාම මදි. ඉතින් මේක තව පරිපූර්ණත්වය දක්වා අරගෙන යා යුතුයි. ඒ වගේමයි මේ උපදවාගත්ත ගුණ ධර්මයන්, කුසලතාවයන් හිතේ රඳවාගත යුතුයි. ඒකට වියැකී යන්න, දුරු වී යන්න, ක්ෂය වී යන්න, වැය වී යන්න ඉඩ නොදී එහෙනම් මේක දියුණු කරන්න ඕනි. මොකද, අකුසලයන් වගේ නෙවෙයි කුසල පක්ෂය. අකුසලයන් නම් ඉතින් හිතට රෑදෙනවා කියන එක අහන්න දෙයක් නෑ. නමුත් මේ අමාරුවෙන් දියුණු කරගත්ත කුසල පක්ෂය, කුසල ධර්මයන් හිතේ නගාසිටුවාගන්න, පවත්වාගන්න,

රඳවාගන්න, ආරක්ෂා කරගන්න, පරිපූර්ණත්වයක් දක්වා අරගෙන යන්න එහෙම නම් උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ **උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ඨිතියා අසම්මෝසාය භියෝභාවාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති** කියලා දේශනා කරනවා. ඉතින් එතනත් තියෙනවා එක්තරා අන්දමක එළවුමක්. අකුසලයන් ඇති නොවෙන්න උත්සාහයක් දරනවා. පහළ වුණොත් දුරු කරනවා. නූපන් කුසල් උපදවාගන්න උත්සාහයක් දරනවා. උපන් කුසල් ටික ආරක්ෂා කරනවා, තව තව වැඩි දියුණු කරනවා. ඒ පහළ වෙච්ච කුසල්, පහළ වෙච්ච හැකියාවන්, කුසල පක්ෂය ආරක්ෂා කරගන්න ඒ දරන උත්සාහයට **අනුරක්ඛණප්පධානය** කියලා දේශනා කරනවා. දැන් එතකොට හතර ආකාරයක මෙන්න මෙබඳු වීර්යයක් යෝගාවචරයෙක් පවත්වනවා නම් ඒක සම්මා වායාමය වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ සම්මා සතිය. සම්මා සතිය කියල කියන්නෙ පින්වත්නි අනෙකක් නෙවෙයි අපි මේ දැනටමත් විස්තර කරගෙන යන සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් - කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. මෙබඳු සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්මයි සම්මා සතියක් කියල කියන්නේ. එතකොට සම්මා සතියට කලිනුත් මං මතක් කළා වගේ මේ වෙනකොටත් ශීලයේ අනුග්‍රහය ලැබෙනවා, සමාධියක අනුග්‍රහය ලැබෙනවා, ප්‍රඥාවක අනුග්‍රහය ලැබෙනවා. එතකොට සතිය තනියෙන් යන ගමනක් නෙවෙයි දැන් මේ වෙනකොට තියෙන්නේ. හොඳට අනෙකුත් මාර්ග අංග එක්ක, අනෙකුත් නිවැරදි කුසල ධර්ම එක්ක අත්වැල් බැඳගෙන යන ගමනක් තමයි දැන් තියෙන්නේ.

ඊට පස්සෙ අපිට ටිකක් ගැඹුරට සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන් සම්මා සමාධිය ගැන. දැන් සමාධි පැත්ත කතා කරනකොට මේ පින්වතුන් දන්නවා සමථ සමාධි තියෙනවා, ඒ වගේමයි විපස්සනා සමාධියකුත් තියෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන් අහලා ඇති ධ්‍යාන හතරක් ගැන. ඒ කියන්නේ **විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ**

විහරති කියලා දහමේ විස්තර වෙනවා. ඒ නීවරණ පහ අයින් කරලා යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ඒ වෙනුවට ධ්‍යාන අංග පහක්, නැත්නම් සමාධි අංග පහක් තමන්ගෙ හිත තුළ දියුණු කරනවා. විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියලා ඒ ධ්‍යාන අංග පහක් හිත තුළ වඩනවා. ඒ වඩන්න අවශ්‍ය වෙන්නෙ අර නීවරණවලට පටහැනියි මේ ධ්‍යාන අංග. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් දැන් හිතේ පහළ වෙන ඒ යම් කිසි තේරුම්ගත්ත අරමුණකට නැවත නැවත විතර්කය යොදමින්, නැවත නැවත හිත යොදමින් කාලය ගත කිරීම තුළ ථීනමිද්ධයට ඉඩක් නැති වෙනවා. ඒ නිසා මේ විතක්ක කියන සමාධි අංගය, ධ්‍යාන අංගය ථීනමිද්ධයෙන් අයින් වෙන්න හිතට උදව් කරනවා. ඊළඟට හොඳට මේ තියෙන්නෙ ආශ්වාසයක්, මේ තියෙන්නෙ ප්‍රශ්වාසයක්, මේ තියෙන්නෙ මුල, මේ තියෙන්නෙ මැද, මේ තියෙන්නෙ අග, මේ තියෙන්නෙ සැප වේදනාවක්, මේ තියෙන්නෙ දුක් වේදනාවක් මේ විදිහට හොඳට සැක හැර දැනගන්න පුළුවන් ඒ විචාරශීලී ගතිය, අරමුණ හොඳට විනිවිද යන ගතිය අපි තුළින් සැකය දුරු කරන්න උදව් වෙනවා. ඒ කියන්නේ විචාරය කියන මෙන්න මේ කුසලය අර විචිකිච්ඡා කියන අකුසලය, නීවරණය ප්‍රහාණය කරන්න, අයින් කරන්න උදව් කරනවා. ඒ වගේමයි දැන් මෙබඳු පරිසරයක් හිත තුළ ගොඩනැගෙනවා නම් දැන් එයාගෙ හිතේ යම් කිසි ප්‍රමෝදයක්, සැහැල්ලුවක්, ප්‍රීතියක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට එබඳු පරිසරයක ව්‍යාපාදයට ඉඩක් නෑ. තරහා යන්න ඉඩක් නෑ. ද්වේෂයකට ඉඩක් නෑ. එහෙම නම් යම් කිසි හිතක මෙබඳු සොම්නස් සහගත, ප්‍රීති සහගත තත්ත්වයක් නම් තියෙන්නේ ව්‍යාපාද නීවරණයත් අයින් වෙලයි තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ ප්‍රීතිය කියන සමාධි අංගය ව්‍යාපාද නීවරණය අයින් කරනවා. ඒ වගේමයි දැන් අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් එහෙ මෙහෙ දුවන්නේ ඇතුළේ සැප නැත්නම්, ඇතුළේ සැනසීමක් නැත්නම්. දැන් ඇතුළතම සැපයක් තියෙනවා නම්, ඇතුළතම සංසිඳීමක් තියෙනවා නම්, ඇතුළතම සැහැල්ලුවක් තියෙනවා නම්, සුඛයක් තියෙනවා නම් එහෙම නම් හිතට ගිහිල්ලා පරණ දේවල් අල්ලගෙන දුක් විඳින්න, කණගාටු වෙන්න, එහෙට මෙහෙට දුවන්න, විසිරෙන්න අවශ්‍යතාවයක් නෑ. මොකද, ඇතුළතම සැපයක් තියෙනවා, සුවයක් තියෙනවා, සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. ඒ නිසා මේ සමාධියක් වඩද්දි අපේ හිතේ පහළ වෙන ඒ

සොම්නස් සහගත ගතිය, සැපදායී ගතිය, සුවදායී ගතිය හිත එහෙ මෙහෙ දුවන විසිරිච්චකම, නැත්නම් අතීතය අනාගතය අල්ලගෙන කෙරෙන යම් කිසි පසුතැවීම ඉවත් කරලා හිත එකලස් කරන්න සෑහෙන උදව්වක් දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා කියන්න පුළුවන් ඒ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන නීවරණය අයින් කරලා හිත සැපවත් කරන්න මෙන්න මේ සුඛ කියන සමාධි අංගය උදව් වෙලා තියෙනවා. ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, සාමාන්‍යයෙන් කාමච්ඡන්දයේ ස්වාභාවය තමයි හිත අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යන ගතිය. දැන් හිත ඒකාග්‍ර වෙලා නම්, නැවත නැවත දැන් හිත අර විදිහට ක්‍රමානුකූලව පුහුණු කරගෙන ආවා නම් දැන් ඉතින් හිත එහෙ මෙහෙ යන්නෙ නෑ. මේ දෙන අරමුණේ, ඉදිරිපත් වෙන අරමුණේ, වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින අරමුණේ හොඳට සාවධානව රැඳී සිටින ගතියක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒකාග්‍රතාවය දැන් දියුණු වෙලා තියෙනවා. එබඳු ඒකාග්‍රතාවයක් එහෙම නම් අර කාමච්ඡන්දයට පටහැනියි.

එතකොට දැන් අපිට තේරෙනවා මේ නීවරණ පහ ප්‍රහාණය කරල තියෙන්නෙ මේ ධ්‍යාන අංග පහක් හිත තුළ වැඩීම නිසා. එතකොට දැන් මේ ධ්‍යාන අංග පහ යම් කිසි හිතක ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් එතන සෑහෙන දුරකට සම්මා සමාධියක් තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ මේකෙත් ඉතින් විවිධ මට්ටම් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි ආනාපානසතියකින් උදහරණයක් වශයෙන් මෙබඳු සමාධියක් දියුණු කරද්දි සමහර විට අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් මෙබඳු ගුණධර්ම සියල්ල දැන් හොඳට ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් දැන් මේ තැනැත්තා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වෙලා කියලා කෙනෙකුට අර්ථ දක්වන්න පුළුවන්. හැබැයි තව ටිකක් ගැඹුරට යද්දි ආනාපානසතියක් වගේ වඩනකොට ඒ තුළින් යම් කිසි ආනාපානසති නිමිත්තක් පහළ වෙලා - ඒ නිමිත්තත් විවිධ අන්දමින් පහළ වෙන්න පුළුවන්. හරියට නිකන් වලාකුළක් වගේ, එහෙමත් නැත්නම් හඳක් පෑව්වා වගේ, එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු ආලෝකයක් පහළ වුණා වගේ. ඔන්න ඔය විවිධ අන්දමින් ඒවා පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකට හොඳට අවධානය යොමු කරලා, හිත එකඟ කරලා කටයුතු කරනවා නම් එතකොට ඒ මට්ටමේදි හම්බ වෙන්නේ අර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියටත් වඩා අති සූක්ෂම අරමුණක්. ඉතින් ඒකට අපේ හිත

සමාධි කරලා යම් කිසි දැහැන්ගත වීමක් යෝගාවචරයෙකුට කරන්න පුළුවන් නම් එතනත් හම්බ වෙන්නෙ අරිට වඩා ඉතාම සෞම්‍ය මට්ටමේ, ගැඹුරු මට්ටමේ සමාධියක්. එතකොට එහෙනම් කෙනෙකුට ඒක ප්‍රථම ධ්‍යානය වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. අර ධ්‍යාන අංග පහම තියෙනවා. හැබැයි එළඹුම අරිට වඩා ගැඹුරුයි. ඊට වඩා ප්‍රීතිමත්, සෞම්‍යයි කියල කියන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සමාධි ගැන කතා කරද්දි අපිට විවිධ මට්ටම්වලින් කතා කරන්න පුළුවන්. තාමත් ඉතින් අපි මේ කතා කළේ එක අතකින් කියනවා නම් සමථ සමාධියක් ගැන කියලා කියන්න පුළුවන්. හැබැයි මෙබඳුම ක්‍රියාවලියක් විපස්සනාව තුළත් සිද්ධ වෙනවා. හිතන්න අපි වේදනානුපස්සනාවක් වඩනකොට ඒ ඒ පැන නගින පැන නගින සැප වේදනාවට, දුක් වේදනාවට, උපේක්ෂා වේදනාවකට මේ අන්දමින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් ඒ ඒ වේදනාවට අවධානය යොමු කරනවා. ඒ ඒ වේදනාවට හිත යොමු කරනවා. විතක්කය තියනවා. ඒ ඒ වේදනාව හොඳට නිරීක්ෂණය කරනවා. ඒ නිරීක්ෂණය කරද්දි එතකොට එයාට ඒ නිරීක්ෂණය හරහා ඇත්තටම එයාගෙ හිතේ විචාරය වැඩ කරනවා. ඊට පස්සේ ඒ විචාරය හොඳට ක්‍රියාත්මක වෙනකොට දැන් ඉතින් අර නීවරණ අයින් වීම නිසා එක්තරා අන්දමක ප්‍රීතියක්, ප්‍රමෝදයක්, සැහැල්ලුවක් මේ හිත තුළ ගොඩනැගෙනවා. දැන් එතකොට තියෙන්නෙ අර ප්‍රීති, සුඛ කියන ඒ අපි කියන සමාධි අංග දැන් ඔන්න එකතු වෙලා තියෙනවා. ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, ඇත්ත වශයෙන්ම හිත ඒ පැන නගින පැන නගින අරමුණේ එතන එතන එකග වෙනවා නම්, එතන එතන සමාධිමත් වෙනවා නම්, ඒකට අපි කියනවා ක්ෂණික සමාධියක් කියලා. එතකොට මේ ක්ෂණික සමාධි මට්ටමේදිත් එහෙම නම් අර ධ්‍යාන අංග පහම ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඒ නිසා ඔය මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ මේක විපස්සනාවේ එන පළවෙනි ධ්‍යානය වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා විපස්සනාව හරහා යෝගාවචරයෙක් ටික ටික ගැඹුරට යනකොටත් එයාත් එබඳුම සෑහෙන ධ්‍යාන සුඛයක් අත්විඳිනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකත් එහෙම නම් සම්මා සමාධියක් වශයෙන් අර්ථ දක්වන්න පුළුවන්. ඉතින්

ඒ නිසා ඇතැම් සූත්‍රවලදී සම්මා සමාධිය කියන්නේ අර සතර ආකාර වූ ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතිය ධ්‍යානය, තෘතිය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය කියන ඒ සතර ආකාර සමථ ධ්‍යාන වශයෙන් විස්තර කරලත් තියෙනවා. හැබැයි ඇතැම් සූත්‍රවල එහෙම විස්තර නොකර ඊට වඩා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සම්මා සමාධිය විස්තර කරලා තියෙනවා.

දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් මජ්ඣිම නිකායේ **මහාචත්තාරීසක සූත්‍රයේදී** අර අනෙකුත් මාර්ග අංග හත හරි ලස්සනට එකලස් වෙලා, ඒකාග්‍ර වෙලා, නැත්නම් එක දිගට එක පෙළට සකස් වෙලා තියෙන අවස්ථාව සම්මා සමාධිය වශයෙන් පෙන්නනවා. ඒ කියන්නෙ අනෙකුත් සියලු මාර්ග අංග සියල්ල හොඳට සමබර වෙලා, ඒකාත්මීය වෙලා, ඒකරස වෙලා තියෙන මට්ටම සම්මා සමාධියක් වශයෙන් පෙන්නනවා. තවත් හැබැයි මේකට වඩා වෙනත් අර්ථ දැක්වීමක් අපිට සම්මා සමාධිය වශයෙන් අර්ථ දක්වගන්න පුළුවන්. ඒක හුඟක් දුරටම විපස්සනාවට බරයි කියන්න පුළුවන්, සතිපට්ඨානයට එකඟයි කියන්න පුළුවන්. ඒ සූත්‍රය හම්බ වෙනවා ඇත්තටම ඛන්ධ සංයුක්තයේ එන **සමාධිභාවනා සූත්‍රයේදි.** එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන ඉදිරිපත් කිරීමක් කරනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා **සමාධිං භික්ඛවෙ, භාවෙථ. සමාහිතො භික්ඛවෙ, භික්ඛු යථාභූතං පජානාති.** කියල කියනවා. ඒ කියන්නෙ යම් කිසි භික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙක් මෙබඳු නිවැරදි සමාධියක් භාවිතා කළා නම්, වැඩුවා නම්, අන්න එයාට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා කියනවා යථාභූත ඥාන දර්ශනයක්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුම්ගැනීමක් ඇති කරගන්න. ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේම ප්‍රශ්න කරනවා මොකක්ද මේ යථාභූතයක් කියලා කියන්නේ? මොකක්ද මේ යථාභූත ඥාන දර්ශයනයක් ඇති කරගන්නවා කියලා කියන්නේ? ඒකට පිළිතුරු දෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ උපාදානස්කන්ධ පහේ හටගැනීමත්, අවසන් වීමත්, නැත්නම් ක්ෂය වී යෑමත්, නිරුද්ධ වීමත් අවබෝධ

කරගන්නවා කියන එක තමයි මෙන්න මේ යථාභූත ඥාන දර්ශනය කියලා කියන්නේ.[4]

දැන් අපි දන්නවා අපි ස්කන්ධ පඤ්චකය ගැන කතා කරද්දි, නැත්නම් පංච උපාදානස්කන්ධය මුල් කරගත්ත ඒ කොටස ගැන සාකච්ඡා කරද්දි ධම්මානුපස්සනාවෙදිම අපි ඉගෙනගත්තා රූප උපාදානස්කන්ධය ගැන, වේදනා උපාදානස්කන්ධය ගැන, සංඥා උපාදානස්කන්ධය ගැන, සංස්කාර උපාදානස්කන්ධය ගැන, විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය ගැන. ඉතින් ඒ එක එකක් ගැන මම වැඩි විස්තරයක් දැන් කරන්න යන්නෙ නැහැ. දැන් අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් මේ රූප උපාදානස්කන්ධයක් ගොඩනැගෙන හැටි තේරුම්ගන්න, ඒක සමුදය වෙන හැටි තේරුම්ගන්න, එහෙමත් නැත්නම් රූපය මුල් කරගත්ත, උපාදාන මුල් කරගත්ත දුකක් සමුදය වෙන හැටි තේරුම්ගන්න, අන්න එතන එහෙම නම් අර අපි මේ කතා කරපු චතුරාර්ය සත්‍යයට සෑහෙන්න අදාලයි කියන්න පුළුවන්. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා දැන් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක්, යම් කිසි තැනැත්තෙක් මේ රූපයක් බලන්න ගිහිල්ලා ඒකෙ එක්තරා අන්දමක බැසගැනීමක්, ඒක අභිනන්දනය කිරීමක්, ඒකෙ සතුටු වෙන්න යාමක්, අභිරමණය කිරීමක් කෙරුණා නම් අන්න ඒක මුල් කරගෙන හිතේ ඇති වෙනවා යම් කිසි සතුටක්. මොකද, දැන් හිතක් නිකන් තිබුණා, සැහැල්ලුවෙන් තිබුණා. එතන තිබුණෙ නෑ අර වගේ උපාදනය වීමක්. නමුත් දැන් ඔන්න රූපයක් දැකලා, නැත්නම් ශබ්දයක්, ගඳක්, සුවඳක්, රසක්, ස්පර්ශයක් හරහා ගිහිල්ලා එතනට හිත බැහැගත්තා නම්, ඒක අභිනන්දනය කරන්න ගියා නම්, ඒකට අජ්ඣෝසනයක් සිද්ධ වුණා නම් එතන පහළ වෙන ඒ නන්දිය, එතන ඒ පහළ වෙන රාග නිශ්‍රිත වූ ආශ්වාදය ඊට පස්සෙ හිත එතන බැඳෙන්න හේතු වෙනවා. දැන් එතකොට අන්න ඒක උපාදන කරනවා. උපාදනය නිසාම ඔන්න භව තත්ත්වයක් පහළ වෙනවා. භව තත්ත්වයක් නිසා නැවතත් ජාති හටගැනීමක්, ඉපදීමක්, ඒ තුළ ජීවත් වීමක්. අර තිබ්ච්ච සැහැල්ලුව,

4 කිඤ්ච යථාභූතං පජානාති? රූපස්ස සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, වෙදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, සඤ්ඤාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, සඞ්ඛාරානං සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, විඤ්ඤාණස්ස සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච. - සමාධිභාවනා සූත්‍රය - ඛන්ධ සංයුත්තය

නැත්නම් නික්ලේශී බව, නොබැඳුණු බව දැන් මේ යෝගාවචරයට අහිමි වෙලා නැවතත් අන්න හිත බැඳිලා. හිත අර වෙනත් රූපයක් මුල් කරගෙන දැන් ඔන්න භව තත්ත්වයක් ඇති කරගෙන. එහෙම නම් දැන් දුකක සමුදයක් මෙතන සිද්ධ වෙලා.

ඉතින් ඒ විදිහටම බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනාව සම්බන්ධයෙනුත් පැහැදිලි කරලා දෙනවා. හිතන්න යම් වෙලාවකදි සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම් ඒ සැපට හිත ඇලෙන්න ගිහිල්ලා, අභිනන්දනය කරන්න ගිහිල්ලා, ඒකට ලොල් වෙන්න ගිහිල්ලා, ඒකට ටිකක් ළං වෙන්න ගිහිල්ලා ඒ සැප වේදනාව අල්ල ගත්තොත්, උපාදාන කරගත්තොත්, ඒ තුළින් සතුටු වෙන්න ගියොත් නැවතත් එහෙනම් භව තත්ත්වයක් හිත තුළ ගොඩනැගෙනවා. එහෙම ගොඩනැගුණොත් දැන් මොකද වෙන්නේ? ආයිත් එයාට ඒ භව තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් විපරිණාමයට ලක් වෙලා දුකක් උරුම වෙන තත්ත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ කතා කරන්නෙ එක පැත්තකින් කියනවා නම් ඒ සමුදය පක්ෂයක්. දැන් මේ **සමාධිභාවනා සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අන්දමකින් මේ යථාභූත ඥාන දර්ශනයේ ඒ සමුදය පක්ෂය ගැන අපිට කියලා දෙනවා. ඒ වගේම එතකොට සංඥා සම්බන්ධයෙන්, සංස්කාර සම්බන්ධයෙන්, විඤ්ඤාණ සම්බන්ධයෙනුත් කියලා දෙනවා.

ඊට පස්සේ පින්වත්නි, මේ රූපයේ අත්ථංගමය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒක තමයි ඇත්තටම අර මෙබඳු උපාදානවලින් තොරව වාසය කිරීමක් සම්බන්ධයෙන් කරන දේශනාව. එතකොට සම්මා සමාධියක කටයුතු කරන යෝගාවචරයා එතකොට මේ සමුදය පක්ෂය වෙනුවට අත්ථංගමයක් ගැන අවධානය යොමු කළොත්, නිරෝධයක් ගැන අවධානය යොමු කළොත්, එහෙම නම් එයාට සිද්ධ වෙනවා අර වගේ රූපයකට උපාදාන නොකර ඉන්න පරිසරයක් හිත තුළ ගොඩනගන්න. වේදනාවක් පහළ වුණාට ඒක උපාදාන නොකර ඉන්න පරිසරයක් තමන්ගෙ හිත තුළ ගොඩනගන්න. ඒ වගේමයි සංඥාවක්, සංස්කාරයක්, විඤ්ඤාණයක් උපාදාන නොකර ඉන්න පරිසරයක් එයාගෙ හිත තුළ ගොඩනගන්න. එතකොට මෙන්න මේ තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ **නාභිනන්දති,**

නාභිවදති, නාජ්ඣෝසාය තිට්ඨති කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් මෙයා අභිනන්දනයක් කරන්න යන්නෙ නැහැ. අජ්ඣෝසනයක් කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒක අස්සට රිංගාගන්න යන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ තුළ අර පහළ වෙන්න පුළුවන් උපාදාන තත්ත්වයන් ක්ෂය වෙලා යනවා, දුරු වෙලා යනවා, අයින් වෙලා යනවා. හිත නැවතත් අර අනිශ්‍රිත බවක් තුළම පවත්වන්න හැකියාවක් ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා දැන් මේ සමාධියක විවිධ පැති අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් මේ කතා කරපු තත්ත්වය විශේෂයෙන්ම විපස්සනාවට සම්බන්ධයි. දැන් මේ විපස්සනාවක් හරහා යනකොට තමයි මෙන්න මෙබඳු අනිශ්‍රිත භාවයක්ම මුල් කරගෙන, උපාදාන නොකරන තත්ත්වයක්ම මුල් කරගෙන සම්මා සමාධියක් යොදාගන්න ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් ඉතින් අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි මේ සම්මා සමාධියකදී අපි ඒ සමාධියක් තුළ ජීවත් වෙලා ඒ තුළින් යම් කිසි ආශ්වාදයක් ලැබීම නෙවෙයි පරමාර්ථය වෙන්නේ. ඒක නිකම්ම නිකන් අර දිට්ඨධම්ම සුඛයක් පමණයි. ඒ වෙනුවට උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ මේ සමාධියක් පාවිච්චි කරලා හිතේ නුවණක් දියුණු කරගන්න, විපස්සනාවක් දියුණු කරගන්න, ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්න, යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් දියුණු කරගන්න. යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් දියුණු වුණා නම් එහෙම නම් එයාගෙ හිතේ නිබ්බිදාවක් පහළ වෙලා ඊට පස්සෙ අන්න හිත නික්ලේශී බවක, උපාදානවලින් තොර තත්ත්වයක පවත්වන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, අද අපි උත්සාවන්ත වුණේ විශේෂයෙන්ම මේ සමාධි ශික්ෂාව ගැන යම් පමණක අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියන මෙන්න මේ අංග තුන සමාධි ශික්ෂාව වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එතකොට සම්මා සමාධි කියන කොටස විශේෂයෙන්ම අපි මතක් කරගත්තා ඒ නිවනට යොමු කරලා වඩනවා නම් යම් කිසි කෙනෙක් විවේක නිශ්‍රිතව, විරාග නිශ්‍රිතව, නිරෝධ නිශ්‍රිතව වඩන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් මේ කාරණාත් අපි තේරුම් අරගෙන නිවැරදි සම්මා සමාධියක් අපි තුළ දියුණු

කරගන්න, නිවැරදි සම්මා වෑයමක් දරන්න, නිවැරදි සම්මා සතියක් දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, දුක්ඛ නිරෝධය පිණිස යෝගියෙකුට තමා වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් තිබීමේ වැදගත්කම ඔබවහන්සේ එක්තරා දේශනයකදී අවධාරණය කළා. මා තේරුම්ගත් ආකාරයට වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාව පහත දක්වා ඇති අතර, එහි වැරදි අඩුපාඩුකම් අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් පෙන්වා දෙන ලෙස කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

1 වන පියවර - කයට සිත ගැනීම (එනම් 'මම දැන් මෙතන'). එවිට ගමක, ආරණ්‍යයක, ගිහි ගෙදරක ඇති දුක් කන්ද අතහැරී කයේ දරත පරිලාහයන්ට පමණක් දුක සීමා වීම ගැන ප්‍රසන්න මනසක්, මැසිවිලි නොනගන මනසක් පැවතිය යුතුය.

2 වන පියවර - පර්යංකයේදී නම් හුස්මට හෝ සක්මනේදී නම් පතුල බිම වදින ස්පර්ශයට සතිමත් වීම. කයක දුක් අතහැරී හුස්මේ හෝ පයේ ස්පර්ශයේ දරත පරිලාහයන්ට පමණක් දුක සීමා වීම ගැන ප්‍රසන්න මනසක් ඇති කර ගත යුතුය.

3 වන පියවර - එවිට හුස්ම සියුම් වී ගෙවී යාම සිදු වෙයි. සක්මන නම්, එහිදී සක්මන ඉබේ කෙරෙන්නාක් මෙන් දැනේ. සිත අරමුණක් ග්‍රහණය කරගෙන නැත. සිත පැහැදිලිය. විවේකීය. සැහැල්ලුය. ප්‍රපංච නොකරයි. එනම් ශබ්ද ඇසේ. සිත ඊට ප්‍රතිචාර දක්වමින් කතන්දර ගෙතීමක් නැත. වේදනා දැනේ. නමුත් සිත ඊට ප්‍රතිචාර දක්වමින් කතන්දර ගෙතීමක් නැත. සංඥා, සිතුවිලි මතු වුවද සිත ඒ ඔස්සේ කතා නොගොතයි.

මෙහිදී හුස්මක දුක් අතහැරී වර්තමාන සළායතන පැවැත්මේ දරත පරිලාහයන්ට දුක සීමා වීම ගැන ප්‍රසන්න මනසක් ඇති කර ගත යුතුය. ඒ තමයි අඩුම දුක. මේ සළායතන පැවැත්මේ දුක, සර්ෂණය ආත්ම

කරගන්න එපා. එතන තමයි නිවන. මේ සළායතනය සත්ව පුද්ගල ආත්ම භාවයෙන් ශූන්‍ය බව අවබෝධ කරගැනීමයි ශූන්‍යතා දර්ශනය කියන්නේ.

පිː ඔව් ඇත්තටම ඉතින් **චූල සුඤ්ඤත සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වගේ අර ක්‍රමානුකූල එළඹුමක් දේශනා කරනවා. දැන් මේකෙ තිබ්බ්ච ටිකමයි ඇත්තටම චූල සුඤ්ඤත සූත්‍රයේ ආරම්භයේම එන්නේ. ගමක, රටක තියෙන ඒ කරදර ටික අතහැරලා ආරණ්‍යයකට එනවා. එතකොට දැන් තියෙන්නේ ඒ ආරණ්‍යයේ ප්‍රශ්න ටික විතරයි. ඊට පස්සෙ ආරණ්‍යයේ ප්‍රශ්න ටික අතහැරලා දැන් ඔන්න කයට හිත ගන්නවා. එතකොට තියෙන්නේ කයේ ප්‍රශ්න ටික විතරයි. එතකොට ආරණ්‍යයක ප්‍රශ්නවලින් ශූන්‍යයි. ගමක, රටක ප්‍රශ්නවලින් ශූන්‍යයි. හැබැයි කයේ ප්‍රශ්න ටික තියෙනවා. ඊට පස්සෙ කයට හිත දලා තව දුරටත් කටයුතු කරද්දි දැන් එතනින් එකක් ඉස්සරහට ගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නම් ඉස්සරහට ගත්තේ, එතකොට මේ වායෝ ධාතුවක තියෙන විශේෂයෙන්ම මේ දරතය විතරයි තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අශූන්‍ය වූ එක කොටසක් තියෙනවා. ශූන්‍ය වූ තව කොටස් රාශියක් තියෙනවා. දැන් ඔහොම ඉස්සරහට යන්න යන්න ඒ චූල සුඤ්ඤත සූත්‍රයේදි විස්තර කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්තිමට එන්නේ දැන් හිත කෙළින්ම නික්ලේශී වෙලා කිසිවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න තත්ත්වයක්, අනිමිත්ත තත්ත්වයක්. නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයක් හිතේ ගොඩනැගුණොත් දැන් එහෙම නම් තියෙන්නේ ඒක තමයි පරම අනුත්තර සුඤ්ඤත මට්ටමක් වශයෙන් දේශනා කරන්නේ. එතෙන්දිත් හැබැයි අර විස්තර කරපු ඒ සළායතනයෙන් පැමිණෙන දරතය පරිලාහය තියෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක හැබැයි නැති කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒක ඉතින් කොහොමත් මේ ජීවත්ව ඉන්දෙද්දි තියෙනවා. හැබැයි හිත දැන් අනිමිත්ත මට්ටමකට පත් වෙලා. හිත කිසිවක් නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයකට පත් වෙලා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ කරන ප්‍රකාශයේ ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර දුක අඩු කර කර යන ගමනක් තමයි එහෙම නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ගොරෝසු තැනකින් සූක්ෂ්ම තැනකට එනවා. ඊට පස්සෙ කාලයක් ඒ සූක්ෂ්ම තැන වාසය කරනකොට ඒ සූක්ෂ්ම තැන ගොරෝසු බවට පත් වෙනවා. මොකද, අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක සතර සතිපට්ඨානයක් වඩද්දි,

නැත්නම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මාර්ගය අනුගමනය කරද්දි හිත එන්න එන්න නිකන් සංවේදී වීමක්, සූක්ෂ්ම වීමක්, සැහැල්ලු වීමක්, පුංචි දෙයක් පවා හොඳට වැටහෙන ගතියක් තමයි ටික ටික වර්ධනය වෙන්නේ. එතකොට අර ගොරෝසු තැනක හිටපු මනස දැන් ඔන්න සියුම් තැනකට එනවා. ඒ සියුම් තැන වාසය කරනකොට දැන් ඒක නිකන් ගොරෝසුයි වගේ දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ එයා ඊටත් වඩා ඔන්න සූක්ෂ්ම තැනකට හිත ගන්නවා. එතකොට එතන දැන් ඔන්න ගොරෝසු බවක් දැනෙනකොට ඊටත් වඩා සූක්ෂ්ම තැනකට යනවා. **ඉදං නිස්සාය ඉදං පජහථ** කියලා මෙබඳු ක්‍රමවේදයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා දෙනවා. ඉතින් ඒ ප්‍රතිපදාව තමයි අපිට ඉස්සර කරගෙන යන්න තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ කරන ප්‍රකාශයේ සෑහෙන දුරට සත්‍යයක් තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ යම් කිසි කෙනෙක් ශූන්‍යතා විහරණයකින් වාසය කරනවා කියලා කියන්නේ අර හිත කිසිවක බඳවන්නෙ නැතුව, කිසිවක් උපාදාන කරන්නෙ නැතුව, ඒ වගේමයි ආත්ම සංඥාවක් හිත තුළ හදන්නෙ නැතුව, පුද්ගල භාවයක් හදන්නෙ නැතුව, අනාත්මතාවයක හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් ශූන්‍යතා විහරණයක වාසය කරනවා කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, අපි හුඟක් වෙලාවට සත්ත්ව පුද්ගල භාවයකින් මේක තියෙනවා, මේක නැහැ, අතන කෙනෙක් ඉන්නවා, මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවා, අතන පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මෙතන මම ඉන්නවා මේ වගේ අර පුදුම විදිහට සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් හදාගත්ත ස්වභාවයක තමයි ජීවත් වෙන්නේ. නමුත් මේ ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර දුක අඩු කරගෙන යන මාර්ගයේදි ප්‍රඥාවක් මත පදනම් වෙලා විපස්සනාවක් වඩද්දි ඔන්න ඔය ශූන්‍යතා විහරණයකට හිත පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ශූන්‍යතා විහරණයකදි එහෙම නම් අපිට එතන දුකක් නැහැ, නැත්නම් දුක කෙළවර කිරීමකුයි මෙතන තියෙන්නේ කියලා එහෙම නම් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සක්මන ඉබේ කෙරෙන සක්මනක් වූ විට එය චේතනාන්විතව කරන ක්‍රියාවක්ද? ඒ තුළ මමයාගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් පවතීද?

<u>පි:</u> ඔව් මෙහෙම කියන්න පුළුවන්. ඇත්තටම දැන් යෝගාවචරයෙක් වැඩේ පටන්ගන්නකොට ආරම්භක මට්ටමේදී එයා චේතනාවක් පහළ කරනවා 'මම දැන් සක්මන් භාවනාව කරනවා'. ඉතින් එහෙම තමයි හුඟක් වෙලාවට පටන්ගන්න වෙන්නේ හුඟක් දුරට. එතන ඒ ප්‍රථම චේතනාවේ ඉතින් මමෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මම සක්මනට යනවා, මම දැන් සක්මන් භාවනාව කරනවා කියලා එහෙම හැඟීමක් ඇතැම් විට කෙනෙකුට ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතන නිකන් අර පුද්ගල භාවයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. නමුත් සක්මන දිගට කෙරෙනකොට නිකන් කාලයක් ඒ සක්මන් භාවනාව ප්‍රගුණ කරපු යෝගාවචරයා ඊට පස්සේ වෙන වෙන මට්ටම්වලට අවතීර්ණ වෙනවා. එයා අර මුලින් ආරම්භක මට්ටමේ නෙවෙයි ඉන්නේ. දැන් මුලදී එයා වම-දකුණ කියලා පටන්ගත්තා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් ඔන්න වම-දකුණ කියන්නෙ නෑ. දැන් කෙළින්ම සන්සුන් මනසකින් මේ ඇති වෙන දේවල්, නැති වෙන දේවල්, මේ ධාතු ලක්ෂණ බලමින් එයා සක්මන් කරනවා කියල කියන්න පුළුවන්. එතකොට සෑහෙන්න අර මමත්වය හීන වෙලා. පුද්ගල භාවය හීන වෙලා. දැන් මෙතන සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් නෑ. හුදු සංස්කාර ගොඩක්, නැත්නම් ධාතු රාශියක්, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියන පදනමක, එබඳු අවබෝධයක ඔන්න දැන් සක්මන කෙරෙනවා. එතකොට ඒ පුද්ගල භාවය සෑහෙන දුරට අහෝසි වෙලා, ක්ෂය වෙලා කියල කියන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ දැන් ඒ මට්ටමත් එහාට ගිහිල්ලා යෝගාවචරයාට හැකියාව ලැබිලා තියෙනවා නම් දැන් සක්මනේ නිරත වෙන්න සම්පූර්ණයෙන්ම කිසිවක හිත නොපවත්වා - හිත කොහේවත් නෑ දැන්. හිත අතීතෙත් නෑ, අනාගතෙත් නෑ, වර්තමානයෙත් නෑ. ඒ කියන්නෙ වර්තමානයෙත් කොහෙවත් අලවලා නෑ. අරමුණක් නෑ හිතට. සක්මන කෙරෙනවා හැබැයි. සක්මන නිකන් ඉබේ කෙරෙනවා. හිත කොහෙවත් පිහිටලා නෑ. පේන දේක, ඇහෙන දේක, දැනෙන දේක, හිතට එන සිතුවිල්ලක මේ කොහේවත් හිත පිහිටලා නැත්නම් ඉතින් මෙතන පුද්ගල භාවයක් නෑ. ඉතින් එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් ඒ මුලදී සමහර විට පටන්ගන්න අවස්ථාවෙදී කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් වගේ හිටියා. හැබැයි පස්සෙ ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර දියුණු වෙනකොට ඒ පුද්ගල භාවය අහෝසි වෙලා හුදු අනිශ්‍රිත බවක, දැන් අර කියපු ශූන්‍යතා විහරණයක හිත පවතිනවා කියලා කියන්න පුළුවන්.

66| මාර්ග සත්‍යය - තෙවන කොටස

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේ අපි තවත් "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනක් සමගයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඉතින් මේ වැඩසටහනෙත් ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙන්න ප්‍රථමයෙන් අපි ටිකක් මේ සතිපට්ඨානය පුහුණු කරන්න, ප්‍රායෝගිකව ඒ තුළ යෙදෙන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. මේක ඒ සඳහා අවස්ථාවක් කර ගමු.

ඒ නිසා මේ සම්බන්ධ වෙන සියලුදෙනාටම මම ආරාධනා කර සිටිනවා තමන් ඉන්න ආසනවලම ටිකක් හරිබරි ගැහිලා සකස් වෙලා වාඩි වෙන්න. තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. බලන්න හොඳට සමබර ඉරියව්වක්, සමමිතික ඉරියව්වක් දැන් තමන්ට ලැබිලා තියෙනවද කියලා. හොඳට සමබර ඉරියව්වක් ලැබුණා නම් කායික සුවයක්, සැහැල්ලුවක් තමන්ට දැනේවි. හිස කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. කය ඍජුව තියාගන්න. ඇස් දෙක දැන් සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. බලන්න තමන්ගේ කය තුළ මං මේ කියන දේවල් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ කිසිම මාංශ පේශියක තද වීමක්, හිර වීමක් නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. කිසිදු බරපතල ප්‍රශ්නයක් මේ වෙලාවෙදි අපි කල්පනා කරන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා සැහැල්ලු මනසක් අපි පවත්වනවා. ඒ නිසා නළල රැලිගැන්විලා, ඇහි බැමි රැලිගැන්විලා තියෙන්නත් බෑ. ප්‍රසන්න බවක්,

සැහැල්ලු බවක්, පහන් ස්වභාවයක් අපි තුළ දැන් නිරූපණය වෙනවා. කැමති නම් තමන්ට පුංචි ප්‍රමෝදයක් පවත්වන්න පුළුවන්. සැහැල්ලු සිනහවක් පවත්වන්න පුළුවන්. ඒකම ටික ටික තමන්ට ස්වාභාවික සිනහවක් බවටම පත් වේවි.

හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙකත් තද කරන්නෙ නැතුව, හිර කරන්නෙ නැතුව ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් කරගන්න. කයට හොඳට අවධානය යොමු කළහම කයේ විවිධ තැන්වල යම් යම් ස්පර්ශයන් තමන්ට දැනෙන්න පුළුවන්. එක අතක් මත එක අතක් තියෙනවා නම් එතන ස්පර්ශයක් දැනෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් ඇඳුම් තමන්ගෙ කයේ ඇතිල්ලෙන ආකාරය, ස්පර්ශ වෙන ආකාරය තමන්ට දැනෙන්නත් පුළුවන්. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමීහිට පිට කරන්න. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. අතීතයට තමන්ගෙ හිත ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් ඒ බව හඳුනගත්තහම ඒවට අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැතුව නැවතත් මේ සරල, සැහැල්ලු, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න. අනාගත සැලසුම් ඔස්සේ, නැත්නම් අපේක්ෂාවන් ඔස්සේ, බලාපොරොත්තු ඔස්සේ හිත ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් ඒකත් දැන් පැත්තකින් තියලා, කල් දාලා නැවතත් මේ කායික ඉඳගත්ත ඉරියව්වටම හිත ගන්න. අපි මේ කය හොඳට සකස් කරලා වාඩි වුණහම ඒ සුව පහසු සැපවත් ස්වභාවය අපේ හිතට රැඳෙන්න අපි තෝතැන්නක් කරගන්නවා, තොටිල්ලක් කරගන්නවා. නැවත නැවත අපි හිත ඒ ඇසුරේ පවත්වනවා.

දැන් අපි නාසිකාග්‍රය අසලට හිත අරගන්නවා. ආශ්වාසයක් සිදු වන විට ඒ බව දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිදු වන විට ඒ බව දැනගන්නවා. කයට සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා පරතෝ බැල්මකින් මේ බව දැනුවත් වෙනවා. හොඳට සිත ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා නම්, සැහැල්ලු වෙලා තියෙනවා නම්, සතිය පිහිටලා තියෙනවා නම් දැන් අපි හිත දිහා බලනවා. හිතට යම් යම් සිතුවිලි පැමිණෙනවා නම් ඒකට ඉඩ දෙනවා. හැබැයි එකක්වත් එක්ක විශේෂ ගනුදෙනුවක් පවත්වන්න යන්නෙ නෑ. එන සිතුවිලිවලට යන්න ඉඩ දෙනවා. හිතට විවේක වෙන්න දෙනවා. හිත සිතුවිලිවලිනුත් නිදහස්

වෙන්න, හිත තව තවත් සැහැල්ලු වෙන්න, ඉඩකඩ සහිත පරිසරයක් හිත තුළ ගොඩනැගෙන්න අවස්ථාව සලස්වලා දෙනවා. දැන් පැහැදිලි මනසක්, සැහැල්ලු මනසක්, විවෘත මනසක්, කොහේවත් නොපිහිටි මනසක්, කිසිම දෙයක් උපාදන නොකරන මනසක් ක්‍රමානුකූලව අපි අපේ හිතේ ගොඩනගාගන්නවා. දැන් අපේ හිතේ කිසිවක් නිරූපණය නොවෙනවා නම්, සැහැල්ලු නම්, සරල නම්, හිත කොහේවත් පිහිටලා නැත්නම් ඒ උපාදන නොකරන තත්ත්වය තුළ සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වෙනවා. ඒ සරල දැනුවත් බව තුළ හිත පවතින්න ඉඩ දෙනවා. කුමක් හෝ හේතුවකට හිත ගිහිල්ලා ඇහිච්ච දේකට, දැනිච්ච දේකට, පරණ කල්පනාවකට, මතකයකට හේත්තු වෙන්න ගියොත්, ඇසුරක් පවත්වන්න ගියොත් සතියෙන් ඒ බව දැනුම් දුන්නහම එතුළින් හිත නිදහස් කරගන්නවා. නැවතත් ඒ අනිශ්‍රිත බවම ඇසුරු කරන්න, නිදහස් බවම ඇසුරු කරන්න, සරල සැහැල්ලු උපාදන නොකරන තත්ත්වයම ඇසුරු කරන්න හිතට ඉඩකඩ සලස්වලා දෙනවා. මේ උපාදන නොකරන මනස, සැහැල්ලු මනස, නතර වෙච්ච මනස, නිශ්ශබ්ද මනස, ඇතුළත කතාව සංසිඳිච්ච මනස, විතර්ක සමනය වෙච්ච මනස අපි භුක්ති විඳිනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අප සියලුදෙනාම එක්ව ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සම්මාදිට්ඨි සම්මාදිට්ඨීති භන්තෙ වුච්චති කිත්තාවතා නු ඛො භන්තෙ සම්මාදිට්ඨි හොති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඒ සතිපට්ඨානය විවරණය කරමින් පියවරෙන් පියවර කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව විග්‍රහ කරගෙන, විවරණය කරගෙන ශක්ති පමණින් ඉදිරියට ආවා. දැන් මේ වෙනකොට අපි අවසාන අංකයට පැමිණිලා තියෙනවා. ඒ තමයි සච්ච පබ්බය. චතුරාර්ය සත්‍යය විස්තර කරන කොටස. ධම්මානුපස්සනාව. එතකොට

මේ චතුරාර්ය සත්‍යය විස්තර කරන ධම්මානුපස්සනාවට අපි පැමිණුනහම අපි එහෙම නම් දුක්ඛ සත්‍යය ගැන යම් කිසි වැටහීමක් සහිතව, සමුදය සත්‍යය පිළිබඳව යම් වැටහීමක් සහිතව, නිරෝධ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් යම් වැටහීමක් සහිතව දැන් මාර්ග සත්‍යය ගැන තව දුරටත් අවබෝධ කරගන්න, තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අර කලිනුත් මතක් කළා වගේ සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපද කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මෙන්න මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ඒ වගේමයි යම් කිසි කෙනෙක් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩනවා නම් ඒ තැනැත්තාට මේ සංසාර දුකින් කෙළවර වෙන්න පුළුවන් ආකාරය, එහෙම නැත්නම් රාගය ප්‍රහාණය කරන්න, ද්වේශය ප්‍රහාණය කරන්න, මෝහය ප්‍රහාණය කරන්න පුළුවන් බව සූත්‍ර පිටකයේ විවිධ තැන්වල සඳහන් වෙලා තියෙනවා.

එතකොට අපි මේ වෙනකොට ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව ගැන යම් පමණක කරුණු ඉදිරිපත් කළා. අද අපිට ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව ගැන කතා කරන්න. මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ විශේෂයෙන්ම අංග අටක් ගැන දේශනා වෙනවා. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියල තමයි කතා වෙන්නේ, පටන්ගන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන ඒ ප්‍රධාන අංග දෙක, මුල් අංග දෙක තමයි මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට අයිති වෙලා තියෙන්නේ. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන අංග තුන තමයි ශීල ශික්ෂාවට අයිති වෙලා තියෙන්නේ. සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියන අංග තුන තමයි සමාධි ශික්ෂාවට අයිති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් එතකොට අපි සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන මෙන්න මේ අංග දෙක ගැන යම් පමණකට අවබෝධ කරගැනීම තමයි අද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

දැන් මේ සම්මා දිට්ඨියත්, සම්මා සංකප්පයත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවස්ථා දෙකකින් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. දැන් සම්මා දිට්ඨියේ පෙන්නනවා **සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපක්කා** කියලා එක අවස්ථාවක්. ඒ වගේමයි සම්මා සංකප්පයේත් පෙන්නනවා **සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපක්කා** කියලා එක්තරා අන්දමකින් කියනවා නම් ලෞකික අවස්ථාවක්. අපි සම්මා දිට්ඨිය ගැන මුලින් කතා කළොත් දැන්

මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි කර්මය, කර්ම ඵලය අදහන තත්ත්වයක ජීවත් වෙනවා. අපි එක අතකින් කියනවා නම් මේ කර්මය අදහන ගතියක් තියෙනවා. අපි හරි දෙයක් කළොත්, නිවැරදි දෙයක් කළොත්, කුසලයක් කළොත් කර්ම විපාකයක් ලැබෙනවා හොඳ විපාකයක් ලැබෙනවා කියලා අපි විශ්වාස කරනවා. ඒ වගේමයි අපි අකුසලයක් කළොත්, නරක දෙයක් කළොත් අකුසල විපාකයක් ලැබෙනවා, දුක් විපාකයක් ලැබෙනවා කියලත් ඉතින් අපි විශ්වාස කරනවා. සමහර විට අපි දැනගෙන නෙවෙයි. හැබැයි අපි විශ්වාස කරන ගතියක් තියෙනවා. එතකොට මේකත් එක්තරා අන්දමකින් සම්මා දිට්ඨියක් වශයෙන්, කම්මස්සකත සම්මා දිට්ඨිය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් එතකොට එහෙනම් චේතනා පූර්වකව කෙනෙක් ඒ නිවැරදි අන්දමකින් ජීවත් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. නිවැරදි ශීලයක් ආරක්ෂා කරගන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් එතකොට නරක දේවල් ඉවත් කරන්න උත්සාහවත් වීම හරහා, නිවැරදි පැත්තක හිත පවත්වන්න උත්සාහවත් වීම හරහා ඒ තැනැත්තාගේ හිතේ සම්මා දිට්ඨියක් වැඩෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙයා කර්මය කර්ම ඵලය අදහන කෙනෙක්, සත්පුරුෂයෙක්, හොඳ කෙනෙක්, කෘතවේදී කෙනෙක්, එහෙමත් නැත්නම් දෙමව්පියන්ට ඥාති මිත්‍රාදීන්ට සලකන කෙනෙක්, වැඩිහිටියන්ට සලකන කෙනෙක්, කෘතඥවේදී වෙන කෙනෙක්. ඉතින් මේ වගේ විවිධ පැතිවලින් ඒ අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්න ඒ සත්පුරුෂ ගුණ දැන් මේ තැනැත්තා තුළ දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් එතකොට මේ තත්ත්වය පාදක කරගෙන තමයි අපිට ඊට පස්සේ ගැඹුරකට යන්න පුළුවන් ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියක් ගැන කතා කරන්න. දැන් ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨි මට්ටමකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ තත්ත්වය විස්තර කරන්නේ ඒ භාවනා මාර්ගයකට අවතීර්ණ වෙලා, එහෙමත් නැත්නම් මේ ලෝකෝත්තර ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරන්න උත්සාහවත් වෙන තැනැත්තෙක්ගේ, යෝගාවචරයෙක්ගේ හිතේ පහළ වෙන ප්‍රඥාව වශයෙන්. ඉතින් ඒ සම්බන්ධ විස්තරයක් එනවා මජ්ඣිම නිකායේ **මහාචත්තාරීසක සූත්‍රයේදී**. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා **යා බො භික්ඛවෙ, අරියචිත්තස්ස අනාසවචිත්තස්ස අරියමග්ගසමඞ්ගිනො අරියමග්ගං**

භාවයතො පඤ්ඤා පඤ්ඤින්ද්‍රියං පඤ්ඤාබලං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගො සම්මාදිට්ඨි මග්ගඞ්ගං. ඔන්න ඔය වගේ පැති කීපයකින් මෙන්න මේ සම්මා දිට්ඨිය ගැන ඒ ලෝකෝත්තර පක්ෂයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් මේ සතියක් පාදක කරගෙන, වෑයමක් දරමින් නිවැරදි සම්මා දිට්ඨියක් තව දුරටත් දියුණු කරන්න, ප්‍රඥාවක් තව දුරටත් දියුණු කරන්න උත්සාහවත් වෙන යෝගාවචරයෙක්ගේ හිතේ මෙන්න මේ විවිධ මට්ටම්වලින් පහළ වෙන ප්‍රඥාව ගැන තමයි මේ සම්මා දිට්ඨියේදි එහෙම නම් අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් කායානුපස්සනාවක් වඩන මට්ටමකදිත් යම් කිසි ප්‍රඥාවක් වැඩෙනවා. වේදනානුපස්සනාවක් වඩන මට්ටමකදිත්, චිත්තානුපස්සනාවක් ධම්මානුපස්සනාවක් වඩන මට්ටමකදිත් යම් ප්‍රඥාවක් වැඩෙනවා. ඉතින් ඒකත් මේ සම්මා දිට්ඨියට අයත් කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි අපි හිතමු දැන් ඒක තව ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා එයාගෙ හිතේ දැන් ඇතැම් වෙලාවට තේරෙනවා එයාට 'දැන් නම් හිත හරි ප්‍රඥාවන්තයි. හොඳට විනිවිද යන ප්‍රඥාවක් හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නුවණක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා' කියලා අර විවිධ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් අතර ප්‍රඥාව හිටගන්න අවස්ථාව, ප්‍රඥාව හොඳට බැබළෙන අවස්ථාව සමහර විට එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියලා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඇතැම් විට එතකොට යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා 'අද නම් හොඳට ප්‍රඥාව තියෙනවා. හොඳට විනිවිද යන ගතියක් හිතේ තියෙනවා. දේවල් හොඳට වැටහෙනවා' කියලා අන්න ඒ ප්‍රඥාවේ හොඳට ඉදිරිපත් වෙච්ච ගතිය, ප්‍රඥාව වැඩ කරන හැටි, ක්‍රියාශීලි ගතිය, දේවල් වැටහෙන ගතිය, අවබෝධ වෙන ගතිය එයාට ඇතැම් වෙලාවට හොඳට සාක්ෂාත් වෙනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය මට්ටම ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ බල මට්ටමකට ආවහම සමහර වෙලාවට තේරෙනවා දැන් නම් ඉතින් ප්‍රඥාව වඩාගන්න ක්‍රමත් එයා දන්නවා. ඒ ප්‍රඥාව වඩාගන්න ක්‍රම දන්න නිසා ඇතැම් වෙලාවට හිත නිකන් සාමාන්‍ය සම්මුතිවල පැටලිලා මෝහයෙන් යුක්තව කටයුතු කළත් එයාගෙ හිතේ එක්තරා අන්දමකින් කම්පා වෙන ස්වභාවයක් නැහැ. මොකද, එයා දන්නවා මට හිත ගොඩගන්න පුළුවන්.

නැවතත් අර ප්‍රඥාව තුළ පිහිටුවන්න පුළුවන්. අන්න ඒ අකම්පිත බව - ඒ කියන්නේ හිත ටිකක් මෝහයක වෙළිලා කටයුතු කරද්දිත් මේ තමන් තුළ ගොඩනැගෙන ඒ ආත්ම විශ්වාසය, හිත නැවතත් ප්‍රඥාව තුළ තබන්න පුළුවන් කියන අන්න ඒ ආත්ම විශ්වාසය එක්තරා අන්දමකින් ප්‍රඥා බලය වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේ ගොඩනැගෙන එක්තරා අන්දමක ප්‍රඥාව හොඳට නිවනටම යොමු වෙච්ච ප්‍රඥාවක් බවට - අනෙකුත් ලෞකික දේවල් සාක්ෂාත් කරගන්න නෙවෙයි. නිවන් දකින්නම, නිවනටම, බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් තව තව දියුණු කරන්නම එල්ල වෙච්ච ප්‍රඥාවක් බවට පත් වීම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංග මට්ටමේදී දකගන්න පුළුවන්.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි ආනාපානසතියක් වඩද්දි හොඳට ඒ එක එක ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් ගානේ හොඳට විමසා බලන මට්ටම. තවත් ටිකක් ගැඹුරකට ගිහිල්ලා ඒකෙ තියෙන ඇති වීමක් නැති වීමක් දකගන්න අවස්ථාව, නැත්නම් සමුදය-වය දකගන්න අවස්ථාව. තවත් ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා අපි හිතමු වේදනාවකත් ඒ තත්ත්වයන් අවබෝධ කරගන්න අවස්ථාව. හිත දිහාම හොඳට බලද්දි සිතේ සිතුවිල්ලක් ගානෙ දකගන්න පුළුවන් අවස්ථාව. කාමච්ඡන්දයක් හටගද්දි දකගන්න පුළුවන් අවස්ථාව. ඒක ප්‍රහාණය වෙලා යද්දි දකගන්න පුළුවන් අවස්ථාව. දැන් එතකොට අර කාමච්ඡන්දයට අහු වෙන ගතිය නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. ඒක හුදෙක් කාමච්ඡන්දයක් කියලා එයා හොඳින් තේරුම් අරගෙන දැන් ඔන්න කලින් නොතිබිච්ච කාමච්ඡන්දයක් හටගන්නවා. ඒක දැන් ඔන්න ප්‍රහාණය වෙලා යනවා. නැත්නම් කලින් නොතිබිච්ච අපි හිතමු විචිකිච්ඡාවක් පහළ වෙනවා. ඒක දැන් ඔන්න ප්‍රහාණය වෙලා යනවා කියලා අර පැත්තකින් ඉඳන් හොඳට එක එකක් ගානෙ නිවැරදිව, සන්සුන්ව, පැහැදිලිව දකගන්න පුළුවන් ගතියක්. ඉතින් මේ විදිහට ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හොඳට එකලස් වෙලා එක ඉරක තියෙනවා වගේ ගතිය, සමබර වෙලා තියෙන ගතිය, හිත ක්‍රියාශීලීව තියෙන ගතිය එතකොට මෙන්න මේ ධම්මවිචය හොඳට වැඩ කරන අවස්ථාවක් වශයෙන් අපි ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන කතා කරද්දි, දේශනා කරද්දි අපි සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කළා.

දැන් සම්මා දිට්ඨිය මේ කියන මාර්ග අංගයක් බවට පත් වෙනකොට මේකට ඇත්තටම තනියෙන්ම යන ගමනක් නෙවෙයි

තියෙන්නේ. සම්මා වායාමයකින් උදව් කරනවා. සම්මා සතියකිනුත් උදව් කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි නිවැරදි දෘෂ්ටියක්, මෙන්න මේක තමයි නිවැරදි දැක්ම, හේතුඵල දහමක් පාදක කරගත්ත, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයකින් තොර ඒ ඉදිරියට යන ගමන කිසිවක් උපාදන නොකර අනිශ්‍රිතව හිත පවත්වමින් ඉදිරියට යන ගමනක්. ඒ වගේ ටිකක් ගැඹුරු දර්ශනයක් මූලික කරගෙන ඉදිරියට යන ගමනක් එයා කොහොමද වඩන්නේ? එතකොට එහෙනම් ඒ මිත්‍යා දෘෂ්ටිවලින් හිත ඉවත් කරලා සම්‍යක් දෘෂ්ටියක හිත පැවැත්වීම සඳහා යම් කිසි උත්සාහයක් දැරිය යුතු වෙනවා. ඉතින් ඒක සම්මා වායාමයෙන් කෙරෙන එක්තරා අනුග්‍රහයක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ අනුග්‍රහය ලබන්න නම් සිහියෙන් ඉන්න ඕනෑ. එහෙනම් අන්න ඒක සතියෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට මෙන්න මේ සම්මා දිට්ඨියට සම්‍යක් වෑයමෙනුත්, සම්‍යක් සතියෙනුත් අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා.

ඊට පස්සෙ අපි සම්මා සංකප්පය ගැන කතා කළොත් ඒකෙත් අර වගේම පැති දෙකක් පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ ලෞකික පැත්තකුත්, ලෝකෝත්තර පැත්තකුත්. ඒ ලෞකික පැත්තෙදි සාමාන්‍යයෙන් අපි කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් යහපත් කල්පනාවන් අපේ හිතේ ඇති කරගන්න වෑයමක් දරනවා. ඒ කියන්නෙ කාම සංකල්පනාවන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගන්න, ව්‍යාපාද සංකල්පනාවන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගන්න, විහිංසා සංකල්පනාවන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගන්න යම් කිසි කෙනෙක් වෑයමක් දරනවා. ඉතින් තවත් ටිකක් සූක්ෂ්ම පැත්තකට ගිහිල්ලා එයා ඥාති විතර්කවලින් හිත නිදහස් කරගන්න, ඊළඟට මේ විවිධාකාර ජනපදයන්ගෙන්, නැත්නම් රටතොට, ගම්දෙරවල් ඒ වගේ එබඳු ජනපද විතර්කවලින් හිත නිදහස් කරගන්න, අනිත් අය මං ගැන මොන වගේ හිතයිද? කියලා අන්න එබඳු අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුක්ත විතර්කවලින් හිත නිදහස් කරගන්න, මේ වගේ සූක්ෂ්ම පැතිවලින් හිත තුළ ගොඩනැගෙන විවිධ විතර්කයන් ඉවත් කරගන්න, ඒවා සමනය කරන්න, සූක්ෂ්ම විතර්ක පවා දුරු කරන්න යම් කිසි කෙනෙක් වෑයමක් දරනවා. එහෙනම් ඒ විතර්ක සමනය කිරීම සඳහා, නිවැරදි විතර්කවල හිත පිහිටුවාගැනීම සඳහා මිච්ඡා විතර්ක අයින් කරලා සම්‍යක්

විතර්කවල - ඒ කියන්නේ නෙක්ඛම්ම විතක්කයක්, අව්‍යාපාද විතක්කයක්, අවිහිංසා විතක්කයක් හිතේ පහළ කරගන්න ඒ දරන වෑයමට එහෙනම් සම්මා වායාමයෙනුත් සෑහෙන්න අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා.

එතකොට මෙන්න මේ තත්ත්වය එක අතකින් අපිට මුල් අවස්ථාවෙදි ලෞකික මට්ටමකිනුත්, දෙවෙනි අවස්ථාවෙදි බොහොම සූක්ෂ්ම අන්දමින් හිතේ විතර්කයක් විතරක් නෙවෙයි හිත ඒ ඒ අරමුණට නංවන මට්ටම පවා බොහොම සූක්ෂ්ම අන්දමින් විතක්ක මට්ටමක් දක්වා සූක්ෂ්ම කිරීමක් මේ සම්මා සංකප්පයේ ලෝකෝත්තර මට්ටමේදි අපිට දකගන්න පුළුවන්. අර කලින් තිබුණෙ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක වැනි ගොරෝසු විතර්කවලින් හිත නිදහස් කරගන්න දරන වෑයමක්. මිච්ඡා විතර්කවලින් හිත නිදහස් කරගන්න ආකල්පයක්. හැබැයි පස්සේ විශේෂයෙන්ම නෙක්ඛම්ම සංකල්පයක්, අවිහිංසා සංකල්පයක්, අව්‍යාපාද සංකල්පයක් හිත තුළ තව දුරටත් දියුණු කරගන්න දරන වෑයමක්. ඒකෙම තව සූක්ෂ්ම වීමක්. අර සියුම් විතර්ක පවා හඳුනගෙන ඒවත් හිතින් ඉවත් කරලා හිත නික්ලේශීව පවත්වන්න පුළුවන් මට්ටමක්, ඒ සඳහා දරන එක්තරා අන්දමක තර්කනයක්, සියුම් විතර්කයක් තමයි එහෙම නම් මෙන්න මේ සම්‍යක් සංකල්පනා සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න තියෙන්නේ.

ඒක එතකොට ලෝකෝත්තර මට්ටමේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් හදන කල්පනාවන්, වට වළල්ලේ යෑම්, ප්‍රපංච කිරීම් ඒ සියල්ල සමනය කරලා කොහොමද මේ හිත සමනය වෙච්ච තත්ත්වයක, විතර්ක සමනය වෙච්ච මට්ටමක පවත්වන්නේ? දැන් එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අපි මේ සම්පූර්ණයෙන්ම නොසිතා සිටිය යුතුයි කියලා. දැන් විශේෂයෙන්ම **ද්වේධා විතක්ක සූත්‍රයේදි, විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේදි** මෙවැනි සූත්‍ර දේශනාවලදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ විතර්ක හා සම්බන්ධයෙන් එක්තරා අන්දමක විශේෂ කුසලතාවයක් යෝගාවචරයෙක් තුළ දියුණු කරගැනීම. එයාට අවස්ථාවක් තියෙනවා ඕනි නම් හිතන්න, ඕනි නම් කල්පනා කරන්න, යහපත් කල්පනාවක් කරන්න. ඒ වගේමයි අනවශ්‍යයි කියල තේරුණා නම් ඒ විතර්ක සියල්ල සමනය කරලා නිශ්ශබ්ද බවක් තුළ හිත පවත්වන්න. විතක්ක වශීතාවයක් වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් අර විතර්ක හා සම්බන්ධයෙන් - ඒ කියන්නේ හිතේ ගොඩනැගෙන විවිධ සංකල්පනාවන්, කල්පනාවන් සම්බන්ධයෙන් එක්තරා අන්දමක වශීතාවයක්, තමන්ගේ වසඟයේ පවත්වාගැනීමක් මේ සම්‍යක් සංකල්පනා මට්ටමේදි අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. විතක්ක වශීතාවයක් ගොඩනගනවා.

දැන් සම්මා දිට්ඨියේ හැබැයි මීටත් වඩා ගැඹුරක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මොකද, ප්‍රඥාවට නිවැරදිව දොර විවෘත වෙන්නේ මෙන්න මේ සම්මා දිට්ඨියේදි. අපි කලිනුත් මතක් කළා සම්මා දිට්ඨියේ මූලික මට්ටම තමයි කම්මස්සකත සම්මා දිට්ඨිය, එහෙම නැත්නම් ලෞකික සම්මා දිට්ඨිය කියල කියන්නේ. එතන තාම අවිද්‍යාවේ යම් පමණක අනුසයක් තියෙනවා. ඒකයි **සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපක්කා** කියල කියන්නේ. ඒ කියන්නේ ආශ්‍රව සහිත බවක් තියෙනවා තාම කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් වශයෙන්. හැබැයි නිවැරදි පැත්තකට යොමු වෙන්න, සත්පුරුෂ භාවයක පිහිටන්න දරන වෑයමක් එතන තියෙන්නේ. තාමත් හැබැයි ඒ පුද්ගල භාවයක් එතන නිරූපණය වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසාම උපධීන් සහිතයි. හැබැයි ඉතින් පුණ්‍ය පක්ෂයේ තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ තමයි කෙනෙක් අර කලින් විස්තර කළා වගේ ප්‍රඥාව වඩන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. භාවනාවක් වඩන්නේ, යම් යම් ධර්මමය පොතපත පරිශීලනය කරන්නේ. දැන් අර ධම්මවිචයක්, ප්‍රඥාවක් වඩන්න එයා උත්සාහවත් වෙන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, මේ ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය ගැන ඉතාම ගැඹුරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන විවරණයක් අපිට හම්බ වෙනවා නිදාන සංයුක්තයේ එන **කච්චානගොත්ත සූත්‍රයේදි**. ඉතින් ඒ කච්චානගොත්ත සූත්‍රයේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් අහන ප්‍රශ්නය තමයි ඇත්තටම අද මාතෘකාව වශයෙන් මම තබාගත්තේ. එතෙන්දි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඍජුවම මේ අපිට වුවමනා කරන ප්‍රශ්නය අහන්නේ. **සම්මාදිට්ඨි සම්මාදිට්ඨීති භන්තෙ වුච්චති. කිත්තාවතා නු ඛො භන්තෙ සම්මාදිට්ඨීති හොති** සම්මා දිට්ඨි සම්මා දිට්ඨි කියල කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්ස. කෙතෙකින්ද මේ කෙනෙක් සම්මා දිට්ඨිකයෙක් වෙන්නේ? නැත්නම් සම්මා දිට්ඨි සහිත වූවෙක් වෙන්නේ? ඉතින් එතන ඇත්තටම එන විවරණය අපිට පුදුමාකාර අදාලත්වයක් තියෙනවා මේ අපේ හිත හඳුනාගන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

ද්වයංනිස්සිතො බො'යං කච්චාන ලොකො යෙභුය්‍යෙන කච්චාන, මේ මනුස්සයින්ගේ බහුල වශයෙන් හිත දෙකක් ඇසුරු කරනවා. ද්වයතාවයක් ඇසුරු කරනවා. මොකක්ද මේ ද්වයතාවය කියල කියන්නේ? ද්වයනිශ්‍රිතයි කියල කියන්නෙ මොකක්ද? අපි සාමාන්‍යයෙන් එක්කො හොඳයි, නරකයි කියල ගන්නවා. නැත්නම් දිගයි, කොටයි කියල ගන්නවා. සුදුයි, කළුයි කියල ගන්නවා. උසයි, මහතයි කියල ගන්නවා. නැත්නම් ඒ කොණ, මේ කොණ කියල ගන්නවා. දුර, ළඟ කියල ගන්නවා. මේ වගේ මේ දෙකක් ඇසුරු කරන ගතියක් හැම තිස්සෙම තියෙනවා. එතකොට ඒක තමයි ඇත-නැත කියල ගන්නේ. දැන් එක්කෝ සුවඳයි, නැත්නම් දුගඳයි. එක්කො ළඟ, නැත්නම් දුර. ඉතින් මේ විදිහට මෙන්න මේ එකක් ඇත කියල සලකමින්, අනිත් එක නැත කියල සලකමින් අපේ හිත ද්වයනිශ්‍රිත වෙන ගතියක්, දෙකක් ඇසුරු කරන ගතියක්, අන්ත දෙකක් ඇසුරු කරන ගතියක් සාමාන්‍යයෙන් තියෙන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් එහෙම නම් අපේ හිත දිහා පොඩ්ඩක් අපි සැලකිලිමත්ව බලනවා නම් මේ හැම තිස්සෙම එහෙම නම් මොකක් හරි එකක් ඇත කියලා එක්කො අරගෙන, එහෙම නැත්නම් නැත කියලා අරගෙන. හොඳයි කියලා එක්කො අරගෙන, නැත්නම් හොඳ නැහැ කියලා අනිත් පැත්තට අරගෙන. ළඟයි කියලා එක්කො අරගෙන, නැත්නම් දුරයි කියලා අරගෙන. එතකොට මෙන්න මේ විරෝධ ආකල්ප දෙකක්, අන්ත දෙකක් අපේ හිත නිරන්තරයෙන් ඇසුරු කරනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඊට පස්සෙ තවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **උපායුපාදනාභිනිවෙසවිනිබද්ධො ඛ්වායං කච්චාන ලොකො යෙභුය්‍යෙන.** ඒ කියන්නේ දැන් අපේ හිතේ එක ස්වභාවයක් තමයි මොකකට හරි ළං වෙලා ඉන්න ගතිය. උපය කියලා සාමාන්‍යයෙන් කියනවා. මොකකට හරි නිකන් කිට්ටු කරලා ඉන්නවා. ළං වෙලා ඉන්නවා. උපාදන කියන්නෙ ඒක තව ටිකක් ඇසුරු කරලා, ඒකට ළං වෙලා, ඒක දැන් ඔන්න අල්ලගත්තා. ඔන්න උපාදන කළා. ඒක ග්‍රහණය කළා. ග්‍රහණය කරපු මට්ටම. සමහර විට ග්‍රහණය නොකළත් ඒක ගැන යම් කිසි අදහසක් දරනවා. ඒ යම් කිසි අරමුණක් සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි මතයක් දරනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ අරමුණ අස්සට රිංගගෙන.

ඒ තුළම නිකන් කිඳබැහැලා. බැහැගෙන ජීවත් වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් මේ යම් හෝ අරමුණක් නැවත නැවත ඇසුරු කරන්න ගිහිල්ලා හිත ඒකෙන්ම ආපු යම් කිසි වර්ණයකට ගැන්විලා. නැත්නම් හිත වර්ණ ගැන්විලා ඒ අරමුණ අනුසාරයෙන්. හිතන්න අපි මොකක් හෝ රාග නිශ්‍රිත අරමුණක් නම් නැවත නැවත අපේ හිතට දෙන්නේ දැන් හිත රාගරක්ත වෙනවා, රාග බරිත වෙනවා. දැන් ඉතින් වෙන අරමුණක් නැති හැම තිස්සෙම ඒ සිතුවිල්ලම තමයි දැන් හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. දැන් එතකොට අර රාග අනුසයක් වශයෙන් හිත ඇතුළේ කිඳ බැහැලා, අටුවන් බැහැලා. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු අපි නිරන්තරයෙන්ම කවුරු හරි මතක් කර කර හිතේ නිකන් ද්වේෂයක් පැසවනවා. ඉතින් එතකොට නිකන් ඉන්න හැම වෙලාවෙම හිත ගන්නෙ අන්න ඒ අරමුණමයි. ඒක නිකන් දැන් පටිඝ අනුසයක් බවට පත් වෙලා. ඒ වගේ අපේ හිතේ තියෙනවා ඇසුරු කරන දේ හිතට ආරෝපණය වෙන ගතියක්. නැවත නැවත නැවත නැවත යමක් ඇසුරු කරනවද එතකොට අන්න ඒ අරමුණේ තිබිච්ච යම් යම් රසයන්, අරමුණේ තිබිච්ච යම් යම් ගුණයන්, අරමුණේ තිබිච්ච යම් කිසි හානිකර ගති, මේ සියල්ල හිතට නිකන් කාවදින ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් මේක අනුසයක් වශයෙන් හඳුනගන්න පුළුවන්. එතකොට එහෙම නම් එක්කො හිත යමකට ළං වෙලා තියෙනවා. එක්කො හිත අරමුණක් උපාදන කරගෙන තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ අරමුණකට බැහැගෙන තියෙනවා, රිංගගෙන තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ අරමුණ සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ යම් කිසි මතවාදයක්, මතයක් ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ අරමුණ නිසාම හිත වර්ණ ගැන්විලා තියෙනවා. දැන් සමහර විට අරමුණ ළඟ නැහැ. හැබැයි අරමුණ ආශ්‍රිත කරගෙන හිතේ යම් කිසි වර්ණ ගැන්වීමක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ වගේ පුදුමාකාර පැටලිලි රාශියකට අපේ හිත බඳුන් වෙලා තියෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ සියල්ලෙන්ම එහෙනම් හිත කොහොමද නිදහස් කරගන්නේ? මොකද, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **උපයො භික්ඛවෙ, අවිමුත්තො, අනුපයො විමුත්තො.** දැන් ඔය **උපය සූත්‍රය** කියන සූත්‍රය හම්බ වෙනවා ඛන්ධ සංයුක්තයේදි. ඉතින් ඒකෙ කරන ප්‍රකාශයක් තමයි මේ මං ඉදිරිපත් කළේ. ඒ කියන්නෙ යමක් ඇසුරු කරන, යමකට

ළං වෙච්ච, දැන් මේ විස්තර කරපු ආකාරයේ කුමන හෝ අන්දමකින් යම් බැඳීමක් තියෙන හිත නිදහස් නැහැ, විමුක්ත සිතක් නෙවෙයි කියන කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා. **අනුපයො විමුත්තො** හැබැයි එබඳු ඇසුරක් නොපවත්වන හිත නිදහස් සිතක්, විමුක්ත වූ සිතක් කියලා දේශනා කරනවා.

දැන් එතකොට මෙබඳු එක්තරා අන්දමක පැටලිලි තත්ත්වයක්, උපාදන වෙච්ච තත්ත්වයක්, ළං වේචච තත්ත්වයක්, හේත්තු වෙච්ච තත්ත්වයක්, මතයක් දරන තත්ත්වයක්, අනුසයවලට ලක් වෙච්ච තත්ත්වයක් හිතේ තියෙන බව දැනගෙන ඒකෙන් හිත කොහොමද නිදහස් කරගන්නේ? ඉතින් ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරිපත් කරනවා. අර ඇත-නැත කියන ඒ ද්වයතාවයක් ඇසුරු නොකරන මැදුම් පිළිවෙතක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා. මොකක්ද ඒ මැදුම් පිළිවෙත? ඒක තමයි පටිච්ච සමුප්පන්න මාර්ගය කියල කියන්නේ, පටිච්ච සමුප්පාදය කියල කියන්නේ. **එතෙ තෙ උභො අන්තෙ අනුපගම්ම මජ්ඣෙන තථාගතො ධම්මං දෙසෙති** කියලා කච්චානගොත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට ඉදිරිපත් කරනවා. **අවිජ්ජාපච්චයා සඞ්ඛාරා, සඞ්ඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණපච්චා නාමරූපං, නාමරූපපච්චයා සළායතනං** ඔය ආදී වශයෙන් ඒ සමුදය පක්ෂයත්, ඊට පස්සේ ඒ අවිද්‍යාවගේම නිරවශේස ප්‍රහාණයෙන් සංස්කාර ප්‍රහාණය වීම, සංස්කාර ප්‍රහාණයෙන් විඤ්ඤාණ ප්‍රහාණය, විඤ්ඤාණ ප්‍රහාණයෙන් නාමරූප ප්‍රහාණය ඔය ආදී වශයෙන් ඒ නිරෝධ පක්ෂයත් දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට වෙනත් මාර්ගයක් ඉදිරිපත් කරනවා මෙන්න මේ සම්මා දිට්ඨියකට අවතීර්ණ වෙන්න. තාමත් මේ සම්මා දිට්ඨියේ යම් යම් ප්‍රදේශ තමයි අපි මේ පහු කරගෙන යන්නේ. නිවැරදි සම්‍යක් දෘෂ්ටියක, ගැඹුරු සම්‍යක් දෘෂ්ටියක, ලෝකෝත්තර සම්‍යක් දෘෂ්ටියක එක එක ප්‍රදේශ තමයි දැන් මේ පහු කරගෙන ඉන්නේ.

දැන් එහෙම කටයුතු කරන යෝගාවචරයෙකුට භාවනාවෙන් මොකක්ද ලැබෙන අත්වැල? සතිට්ඨානයෙන් මොකක්ද ලැබෙන අනුග්‍රහය? දැන් කලිනුත් මං මතක් කළා අපේ හිත ද්වයනිශ්‍රිතයි කියලා. එක්කො ඇත කියල ගන්නවා. එක්කො නැත කියල ගන්නවා. එක්කො ඉන්නවා කියල ගන්නවා. එක්කො නැත්නම් නැහැයි කියල ගන්නවා. මේ ලෝකය තියෙනවා, මම ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, එයා

ඉන්නවා, මෙයා ඉන්නවා කියල අපි ගන්නවා. නැත්නම් ලෝකය කියන්නෙ සම්පූර්ණයෙන්ම හිතළුවක්, හිතින් හදාගත්ත දෙයක් කියලා එහෙම නම් ඒ අන්තයට වුණත් යන්න ඉඩ තියෙනවා. දැන් එතකොට කොහොමද මේ අන්ත දෙකෙන් හිත නිදහස් කරගන්නේ? ඒ සඳහා තියෙන ප්‍රායෝගික මාර්ගය මොකක්ද? ඒකට ලොකු අනුග්‍රහයක් සතිපට්ඨානයෙන් ලැබෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති සතිපට්ඨානභාවනා කියන කොටසක් අපි නැවත නැවත මතක් කළා. සතිපට්ඨානය කියල කොටසකුත්, සතිපට්ඨානභාවනා කියල කොටසකුත්. ඔන්න ඔය සතිපට්ඨානභාවනා කියන කොටසෙදි තමයි අර **සමුදයධම්මානුපස්සීවා වයධම්මානුපස්සීවා** කියලා පැති දෙකක් අපිට අර උදයව්‍යය තේරුම්ගන්න මට්ටමක් හම්බ වෙන්නේ. ඒ කියන්නෙ යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට මේ ඇති වීම් ඇති වීම් නැවත නැවත සිද්ධ වෙන ආකාරය තේරුම්ගත්තා නම් එයාට අර නැත කියන අන්තයට එළඹෙන්න විදිහක් නෑ. මොකද, තේරෙනවා මේ හැම තිස්සෙම ඇති වෙනවා. දේවල් හටගන්නවා. සමුදයට පත් වෙනවා. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එයාට මේ නැත කියන අන්තයේ පිහිටන්න හැකියාවක් නෑ. හැබැයි ඒ වගේම එයාට තේරෙනවා මේ හටගන්න දේවල් නිරුද්ධ වෙලා යනවා, නැවත නැවත නැති වෙලා යනවා, ක්ෂය වෙලා යනවා, බිඳිලා යනවා. මෙන්න මේ බිඳීම දකින, ක්ෂය වීම දකින, නිරුද්ධ වීම දකින යෝගාවචරයට තේරෙනවා මේවා සියල්ල ඇත කියන අන්තයටත් එහෙනම් යන්න විදිහක් නෑ. එතකොට තියෙන්නෙ නිරන්තරයෙන්ම මේ හටගැනීම් සහ නිරුද්ධවීම්වල ප්‍රවාහයක්. එබඳු ප්‍රවාහයක්, ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයක්ය මෙතන තියෙන්නේ කියන අවබෝධයක් තුළ යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ජීවත් වෙනවා නම්, එබඳු සම්‍යක් දෘෂ්ටියක් එයාගෙ හිතේ ඇති වෙනවා නම්, එතකොට අන්න අර අන්ත දෙකෙන් හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

දැන් එතකොට තවත් පැත්තකින් අපිට මේ නිවැරදි අවබෝධයක්, යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් ඇති කරගන්න එහෙනම් මේ සතිපට්ඨානයෙන් අපිට අවස්ථාව සැලසිලා තියෙනවා. දැන් එතකොට යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා එහෙම නම් මේ හටගන්න ඔක්කොම ඇවිල්ලා නිකන් දුකක හටගැනීමක්. නිරුද්ධ වෙලා යන්නෙත්

ඔක්කොම දුකක නිරුද්ධ වී යාමක්. අර හේතු ප්‍රත්‍යයන් සකස් වුණහම ඔන්න හටගැනීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. අවිද්‍යාවක් තියෙනවා නම් හිත ඇතුළේ ඔන්න සංස්කරණ සිද්ධ වෙනවා. ඒ අනුව ඔන්න විඤ්ඤාණ ගොඩනැගෙනවා. ඒ අනුව හිත තුළ නාමරූප නිරූපණය වෙනවා. දැන් ඔන්න සළායතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් ඔන්න ස්පර්ශ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ සමුදය පක්ෂය හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැබැයි යම් හෝ වෙලාවකදි අවිද්‍යාවක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නැත්නම් එහෙම නම් සංස්කාර ක්‍රියාත්මක වෙන්න බෑ. එහෙම නම් අන්න විඤ්ඤාණ ගොඩනැගෙන්නෙ නෑ. එහෙම නම් නාමරූප හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නෑ. එහෙම නම් සළායතන ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නෑ. ඔය විදිහට අර නිරුද්ධ පක්ෂය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

එතකොට පින්වත්නි, මේ හටගත්තා නම් හටගත්තේ දුකක්ය, නිරුද්ධ වුණා නම් නිරුද්ධ වුණේ දුකක්ය කියලා අන්න ඒ අවබෝධය යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ පහළ වුණා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ගැඹුරකින් අන්න ඒ තැනැත්තා සම්මා දිට්ඨිකයි කියලා. **දුක්ඛමෙව උප්පජ්ජමානං උප්පජ්ජති දුක්ඛං නිරුජ්ඣමානං නිරුජ්ඣති** හටගත්තා නම් හටගත්තේ දුකක්මයි. නිරුද්ධ වුණා නම් නිරුද්ධ වුණේ දුකක්මයි. **න කඞ්ඛති. න විචිකිච්ඡති. අපරප්පච්චයා ඤාණමෙවස්ස එත්ථ හොති. එත්තාවතා ඛො කච්චාන සම්මාදිට්ඨි හොති.** එතකොට මේ ගැඹුරකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨිය ගැන දේශනා කරල තියෙනවා. දැන් එතකොට ඒ යෝගාවචරයට ආයෙ තවත් කෙනෙක්ගෙන් අහන්න දෙයක් නෑ. එයාට හොඳටම විශ්වාසයි. එයා තමා තුළින්ම මේ දේ අවබෝධ කරගත්තා. කය තුළින්, වේදනාවන් තුළින්, හිත තුළින්, හිතේ පහළ වෙන විවිධ සිතුවිලි තුළින්, නැත්නම් නීවරණ ඛන්ධ ආයතන මේවා තුළින්, මේ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් හරහා එයා මේ හටගත්තා නම් හටගන්නේ දුකක්මයි, හේතුඵල දහමකින් නිර්මිත වූ දෙයක්මයි, නිරුද්ධ වෙලා යන්නෙත් අන්න එබඳුම සංඛත දෙයක්මයි කියලා එයා හොඳට අවබෝධ කරගත්තා නම් එයාට තේරෙනවා මේ හටගන්නේ දුකක්ම තමයි. නිරුද්ධ වෙලා යන්නෙත් දුකක්ම තමයි. ඒ ගැන කිසි සැකයක් එයාට නෑ. එහෙම නම් දැන් ඒ හිතේ ඒ නිසා පහළ වෙන ඒ විමුක්ත ස්වභාවය, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවය, කිසිවක් උපාදන නොකරන ස්වභාවය එහෙම නම් එයා තමන්ගෙ හිතට

එක්තරා අන්දමක පිහිටක් කරගන්නවා. එහෙම නම් එබඳු ප්‍රඥාවක, එබඳු නුවණක, එබඳු දක්මක ඒ තැනැත්තා කටයුතු කරනවා නම් එහෙම නම් අපිට කියන්න පුළුවන් අන්න සම්මා දිට්ඨියේ බොහොම ගැඹුරු පක්ෂයක් එයා ඇසුරු කරනවා කියලා. නිවැරදි සම්මා දෘෂ්ටියක් කියල කියන්නෙ අන්න එබඳු ගැඹුරු ලෝකෝත්තර සම්මා දෘෂ්ටියක් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා.

දැන් එතකොට අද අපි සාකච්ඡා කළා මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවේ එන සම්මා දිට්ඨිය, සම්මා සංකප්පය කියන කාරණ දෙක. ඒ වගේමයි අපි කලින් අවස්ථාවන්වලදී අර ශීල ශික්ෂාවත්, සමාධි ශික්ෂාවත් සාකච්ඡා කළා. කලිනුත් මතක් කලා වගේ මේ අංග තුනම - ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව, ප්‍රඥා ශික්ෂාව එකිනෙකට බැඳිලා තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඒ නිසා මම ශීල ශික්ෂාවෙන් පටන්ගත්තා කියලා එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ එයා මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව අමතක කළ යුතුයි කියලා. නැත්නම් සමාධි ශික්ෂාව අමතක කළ යුතුයි කියලා. එයා මේ තුනම ඇසුරු කළ යුතුයි. තුනේම යම් යම් ප්‍රදේශ ඇසුරු කරමින් තමයි එයා මේ ගමන යන්නේ. එහෙම එකිනෙක උපකාර කරමින් යන ගමනක් තමයි මේ ශික්ෂා තුනේ තියෙන්නේ. ඒ සම්මා දිට්ඨියකින් ලැබෙන අනුග්‍රහය අනෙකුත් මාර්ග අංගවලට ලැබිලා තියෙනවා. සම්මා වායාමයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය අනෙකුත් මාර්ග අංගවලට ලැබිලා තියෙනවා. සම්මා සතියෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය අනෙකුත් මාර්ග අංගවලට ලැබිලා තියෙනවා. එතකොට මේ සියල්ල හොඳට ලස්සනට සමබර වෙලා, ඒකරස වෙලා එන මට්ටම්වලදී එහෙම නම් අපිට කියන්න පුළුවන් හොඳට ඉන්ද්‍රිය සමතාවයක්, සමබර සිතක්, නිකෙලෙස් සිතක් යෝගාවචරයෙකුට පවත්වන්න පුළුවන්.

එතකොට පින්වත්නි, අද අපි විශේෂයෙන්ම මතක් කරගත්තේ මෙන්න මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව. අපි තුළ මේ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන් දියුණු කරගෙන යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් කටයුතු කරනවා නම් නැවත නැවත එයාට ඒ දුක ප්‍රහාණය කරන්න, දුකට හේතුව ප්‍රහාණය කරන්න, දුකක් තේරුම් අරගන්න, තේරුම් අරගෙන ඒකට හේතුව දැනගෙන දුක ප්‍රහාණය කරන්න, දුකට හේතුව ප්‍රහාණය වීම හරහා දුක්ඛ නිරෝධයක වාසය කරන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. ඒ කියන්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත්ත මේ දුක තේරුම්ගත්තා නම්, ඒකෙ අවබෝධය

එයා තුළ පහළ වුණා නම් ඊට පස්සෙ අනිශ්‍රිත වූ සිතක්, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන සිතක්, නිරෝධයක් තුළ ජීවත් වෙන්න මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් වඩන යෝගාවචරයෙකුට එහෙනම් අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. ඉතින් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් ඒ නිසා එක්තරා අන්දමක රටාවකින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දුකක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම් එහෙනම් යෝගාවචරයෙකුට මේ දුක මොකක්ද කියලා හොඳින් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒකට හේතුව පොඩ්ඩක් විමසලා බලන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ හේතුව ප්‍රහාණය කළා නම් - යම් ආශාවක්, තණ්හාවක් කියල තේරිලා ඒ ආශාව අයින් කළා නම් එහෙම නම් නැවතත් හිත නිරුද්ධයක තත්ත්වයක්, නැත්නම් නිරෝධයක තත්ත්වයක්, දුක ප්‍රහාණය වෙච්ච තත්ත්වයක්, දුකෙන් තොර තත්ත්වයක්, සහනශීලී තත්ත්වයක් හිත තුළ පවත්වන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

ඉතින් එහෙනම් මේක ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් යෝගාවචරයෙක් නැවත නැවත පුහුණු විය යුතුයි. ඒකට තමයි එයාට ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. මාර්ගයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන අවස්ථා තුනකින් මේක තව තව පෝෂණය කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍රශ්‍න:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට භාවනා කරන යෝගියෙක්මි. ලණු පැදුර කෙළවර සිටගෙන මුළු ශරීරය වෙත සතිය යෙදුවෙමි. ශරීරයක් හසු නොවේ. සීමා මායිම් නොමැති ඉතා වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන ධාතු ප්‍රවාහයක් පමණක් සතියට වැටහේ.

සක්මන ඇරඹීමි. සැහැල්ලු නිරායාස සක්මනක් සිදු වේ. සිත වෙත සතිය යෙදුවෙමි. සිත නිශ්ශබ්දය. සැහැල්ලුය. නමුත් ඇතින් සිතුවිලි, සංඥා ඇති බවක් හැඟේ. මෙලෙස මිනිත්තු 20ක් පමණ සක්මන් කළ පසු කය වඩාත් සැහැල්ලු වී පාදවල බර සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනී ගියේය. සිත වෙත සතිය යෙදුවෙමි. සිතේද සම්පූර්ණ නිශ්ශබ්ද බවක් හැඟුණි. පාද දැනේව්දැයි බැලීමට වුවමනාවෙන් අඩිය තැබීමට

සිතක් පහළ විය. මෙලෙස වුවමනාවෙන් පාද තබමින් මිනිත්තු කීපයක් සක්මන් කළ පසු පාදවල බර ගතිය යළි ප්‍රකට විය. පැයක පමණ සක්මන් කාලය තුළ තුන්වරක් පමණ පාදවල බර සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනී මිනිත්තු කීපයක් සක්මන් කළ බව මතකය.

සක්මනින් පසුව ඉහත සිදුවීම පිළිබඳ කල්පනා කිරීමේදී පාදවල බර සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනී සක්මන සිදු වූ අවස්ථාවන්හිදී 'මමයා' නොසිටි බවත්, පාදවල බර දැනේවිදැයි බැලීමට වුවමනාවෙන් පාද තබමින් සක්මන් කිරීම 'මමයා' මැවීමට විඥානය කළ උගුලට හසු වීමක් බවත්, කළ යුතුව තිබුණේ කිසිත් නොකොට සිදු වෙන සක්මන එසේ වන්නට ඉඩ දී හුදු නිරීක්ෂකයෙකු පමණක් වීම බවත් සිතුණි. ඔබවහන්සේගේ අවවාද පතමි.

<u>පි:</u> ඉතින් මං හිතන්නේ ඒ යෝගාවචරයටම ඒ අවබෝධය ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපිට තාම තේරෙන්නෙ නෑ මොකුත් නොකර ඉන්න. ඒ කියන්නෙ දැන් සක්මන සිද්ධ වෙනවා. සක්මනට ඔහේ වෙන්න ඉඩ දීලා අපිට මොකුත් නොකර ඉන්න පුළුවන් නම් එහෙම නම් අර සංස්කරණ සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. හිතන්න දැන් අපි විශේෂයෙන්ම අද අපි මේ කතා කරන්නෙ සෑහෙන්න ගැඹුරු කාරණා ඔස්සේ. මේ වෙනකොට යෝගාවචරයෙක් අනිශ්‍රිත බවක්, උපාදන නොකරන මනසක්, මමෙක් නොහදන මනසක්, පුද්ගල බවක් නොහදන මනසක් දැන් හඳුනගෙන තියෙනවා. ඉතින් එබඳු යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ චේතනා පූර්වකව අර යමක් නොකර ඉන්නවා කියන එක තමයි එහෙම නම් ප්‍රගුණ කරන්නේ. ටිකක් අමාරු වැඩක් ඉතින්. මොකද, අපි පුරුදු වෙලා ඉන්නෙම මොකක් හරි කරන්න. එක්කො කායිකව මොනවා හරි දේවල් කරනවා. එක්කො කතා කරලා වචනයෙන් මොනවා හරි දේවල් කරනවා. නැත්නම් මොනවා හරි කල්පනා කර කර ඉන්නවා. නමුත් මේ සියල්ල සමනය කරලා මොකුත් නොකර ඉන්න තත්ත්වයක් පවත්වනවා කියන එක අපිට ටිකක් අමාරුයි. ඉතින් ඒක තමයි පුහුණු විය යුත්තේ. ඉතින් ඒ මොකුත් නොකර, සංස්කරණ නොකර, හිත සැහැල්ලු කරගෙන, විතර්ක සමනය කරගෙන, ඇතුළෙ කතාව සමනය කරගෙන අපිට පුළුවන්ද විනාඩි 10 ක් ඉන්න? පුළුවන්ද විනාඩි 20 ක් ඉන්න? පුළුවන්ද අපි සක්මනක ඒ වගේ හිත පවත්වමින් කාලය ගත කරන්න? ඉතින්

ඒවා තමයි නැවත නැවත පුහුණු විය යුත්තේ. ඉතින් ඒකයි මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් දියුණු කරනවා කියල කියන්නේ. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ දියුණු කරනවා කියල කියන්නේ. අපි ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් මේ විදිහට ගොඩනගාගත්තට පස්සේ, එබඳු අවබෝධයක් ඇති කරගත්තට පස්සේ එහෙනම් යා යුතු මාර්ගය වෙන්නේ ඔන්න ඔය විවේකී මාර්ගයක්. **විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං** කියලා නැවත නැවත බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරන ආකාරය, මාර්ග අංග දියුණු කරන ආකාරය විස්තර කරල තියෙනවා. හැම මාර්ග අංගයක් ගානෙම ඔන්න ඔය විවේක නිශ්‍රිතව - ඒ කියන්නෙ දැන් හිතට දෙන්නේ අර විවේකයක් ඇසුරු කරන්න. නිකන් හැම තිස්සෙම කතා කර කර, කියව කියවා, ප්‍රපංච කර කර, විතර්ක කර කර යන ගමනක් නෙවෙයි. විවේකීව ඉන්න හිතට දැන් ඉඩක් සලසලා දෙනවා. හිත දැන් නිශ්ශබ්දව ඉන්නවා. විතර්ක සමනය කරගෙන ඉන්නවා. ශාන්තව ඉන්නවා. දේවල් එනවා නම් ඒවා ගැන තියෙන්නෙ නිකන් විරාගී ආකල්පයක්. ඒවට නිරුද්ධ වෙලා යන්න, ක්ෂය වෙලා යන්න ඉදිරිපත් වෙන ආකල්පයක්. දේවල් සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නෙ අතහරින ආකල්පයක්. දේවල් අල්ල බඳගන්න, උපාදන කරන, ඇලෙන ආකල්පයක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට අතහැරලා දන ආකල්පයක්.

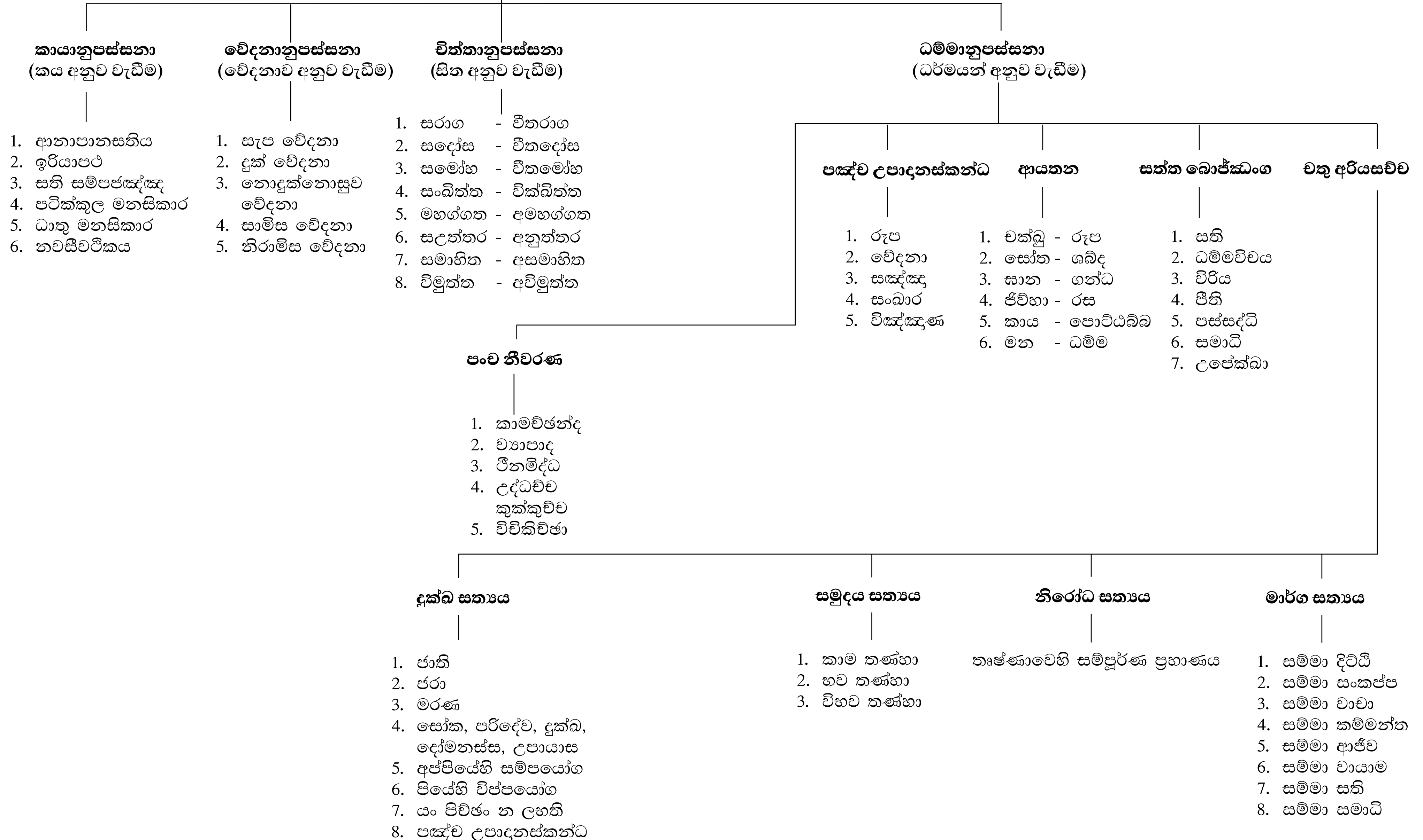
ඉතින් මෙන්න මෙබඳු වටපිටාවක් අපේ හිත ඇතුළේ දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ කාරණාව මේ යෝගාවචරයටත් ඉතින් පැහැදිලි වෙලා තියෙනවා. ඉතින් අර කිව්ව වගේ අපි අර අනවශ්‍ය විදිහට සැකයක් පහළ කරගෙන 'දැන් බලන්න ඕනි, මෙන්න මෙහෙම කරන්න ඕනි' කියලා අර එබඳු චේතනා පූර්වකව යමක් කරන්න යෑම තුළ තමයි මමයා ඉදිරිපත් වෙන්නේ, පුද්ගල භාවයක් සියුම්ව ගොඩනැගෙන්නේ. ඒ වෙනුවට අපිට මේ වෙන දේට වෙන්න ඉඩ හැරලා බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඒ දේ දිහා බලා ඉන්න තිබුණා නම් එතනත් මෙතනත් කෙනෙක් නැහැ, එයම දුකේ කෙළවරයි කියලා අර බාහිය දරුචීරිය තාපසතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල තියෙනවා. ඉතින් අපිත් ඒක විශ්වාස කරගෙන වැඩේ කරන්නයි තියෙන්නේ.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, චේතනාන්විතව කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන් මමයාගෙන් තොරව සිදු වීම නිදසුනක් මගින් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඔව් මේකටම ඉතින් සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් ඒ කොටසත්. දැන් සක්මන ගැන අපි කතා කරද්දි මුලින් සක්මනට යන්නෙ ඔන්න චේතනා පූර්වකව තමයි. හැබැයි චේතනා පූර්වකව ගිය යෝගාවචරයා තව ටිකක් එහාට යනකොට දැන් එයා හිතක් පහළ කරගන්නවා චේතනා නොකර ඉන්නවා දැන් මං. චේතනාවක් පහළ කරගන්නවා ඉදිරි චේතනා නොකර ඉන්න. දැන් වැඩේට වෙන්න ඉඩ හරිනවා. නිකන් අපි හිතමු රොබෝ කෙනෙක් වගේ ඔහේ නිකන් කය යනවා. ඒකට වෙන්න ඉඩ හැරලා එයා බොහොම සැහැල්ලුවෙන් වාසය කරනවා. හිත එතකොට රූපයක පිහිටලත් නෑ. ශබ්දයක, ගඳක, සුවඳක, රසක, පහසක, හිතට පහළ වෙච්ච සිතුවිල්ලක ඒ එකකවත් හිත පිහිටලා නෑ. ඒ වගේමයි ඇතුළෙ හිත පිහිටලත් නෑ. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු ඇහේ, කණේ, නාසයේ, දිවේ, කයේ එහෙත් කොහෙවත් හිත පිහිටලා නෑ. ඉතින් අන්න එබඳු නොපිහිටි තත්ත්වයක් - අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා අප්පතිට්ඨිත විඤ්ඤාණයක්, අනිදස්සන විඤ්ඤාණයක් කියන වචනවලින් ඔය තත්ත්වය පැහැදිලි කරනවා - අන්න එබඳු තත්ත්වයක් අපිට පවත්වන්න පුළුවන් නම් ඉතින් එතන තියෙන්නෙ අර චේතනා පහළ නොකරන තත්ත්වයක්.

දැන් ඔය **පොට්ඨපාද සූත්‍රයේදී** එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලස්සනට ඔය තත්ත්වය කුළුගන්වනවා. දැන් ඒ යෝගාවචරයෙක් පියවරෙන් පියවර පියවරෙන් පියවර ඉස්සරහට එනකොට එයා යම් සන්ධිස්ථානයකදි ඔන්න ඔය අධිෂ්ඨානය ගන්නවා 'දැන් මෙතනින් පස්සෙ මම චේතනා පහළ කරන්නෙ නෑ. චේතනා පහළ කිරීම කියන එක දුකක්'. ඒ වෙනුවට දැන් ඔන්න චේතනා සමනය කිරීමක්, සංස්කාර සමනය කිරීමක්, සංස්කාර නූපදවා වාසය කරන්න උත්සාහවත් වීමක් තමයි එහෙනම් ඒ යෝගාවචරයගේ පැත්තෙන් නිකන් එළඹීමක් වශයෙන්, සම්මා දිට්ඨියක් පැත්තෙන් එන්න තියෙන්නේ. එබඳු ප්‍රතිපදාවක් දැන් යෝගාවචරයෙක් වඩනවා නම් එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් මේ චේතනා නොකර, වෙන දේට ඉඩ හැරලා, පැමිණෙන දේට ඉඩ දීලා හොඳ විවෘත මනසකින්, සැහැල්ලු මනසකින්, උපාදාන නොකරන මනසකින් යන ගමනක් තියෙන්නේ කියල කියන්න පුළුවන්.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සාරාංශ සටහන



සතිපට්ඨාන විවරණ

- සත්වන කොටස -

දුක්ඛමෙව උප්පජ්ජමානං උප්පජ්ජති,
දුක්ඛං නිරුජ්ඣමානං නිරුජ්ඣතීති
න කඞ්ඛති. න විචිකිච්ඡති.
අපරප්පච්චයා ඤාණමෙවස්ස එත්ථ හොති.
එත්තාවතා ඛො කච්චාන, සම්මාදිට්ඨි හොති.

උපදින්නේ දුකක් ම උපදියි.
නිරුද්ධ වන්නේ දුකක් ම නිරුද්ධ වේ ය'යි සලකයි.
අන්‍ය වූ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් ඇතැයි
සැක නො කෙරේ. විචිකිච්ඡා නූපදවයි.
මෙහි ලා ඔහුට පරප්‍රත්‍යය රහිත භාවයෙන්
ආත්මප්‍රත්‍යක්ෂඥානයම වේ.
කච්චාන, මෙතෙකින් ම සම්‍යග්දෘෂ්ටි
ඇත්තේ වෙයි.

- කච්චානගොත්ත සූත්‍රය (සංයුත්ත නිකාය)

ISBN 978-624-5512-28-7



Quality Printers 0112 809 499